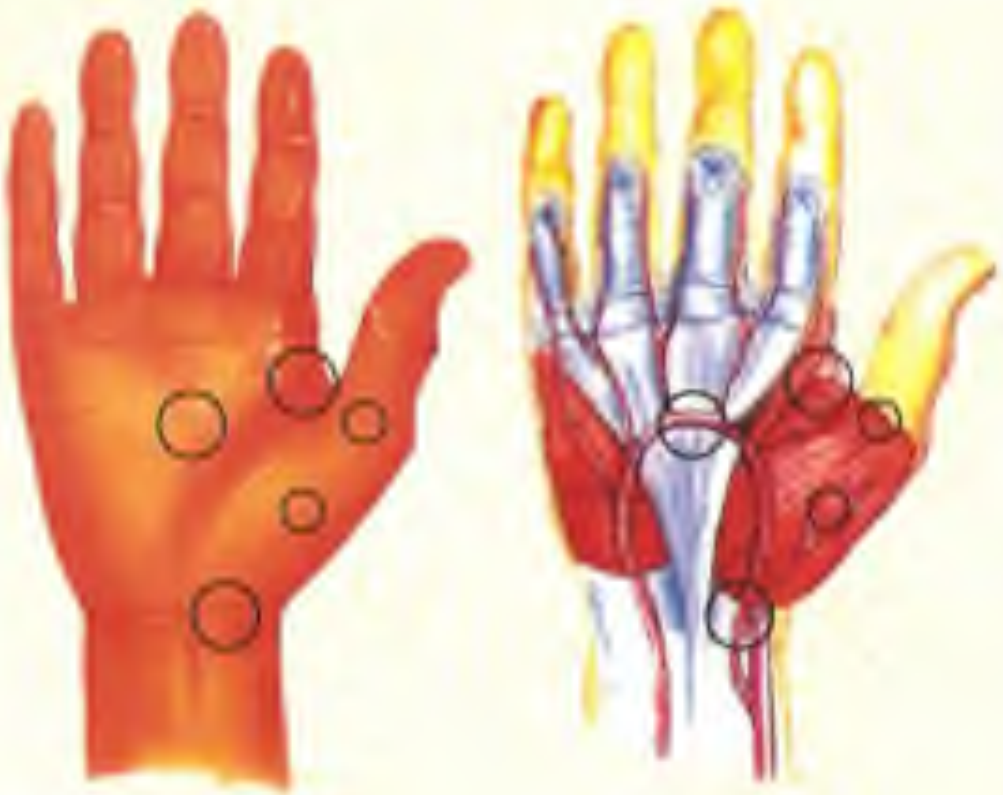
Ayurvéda

et

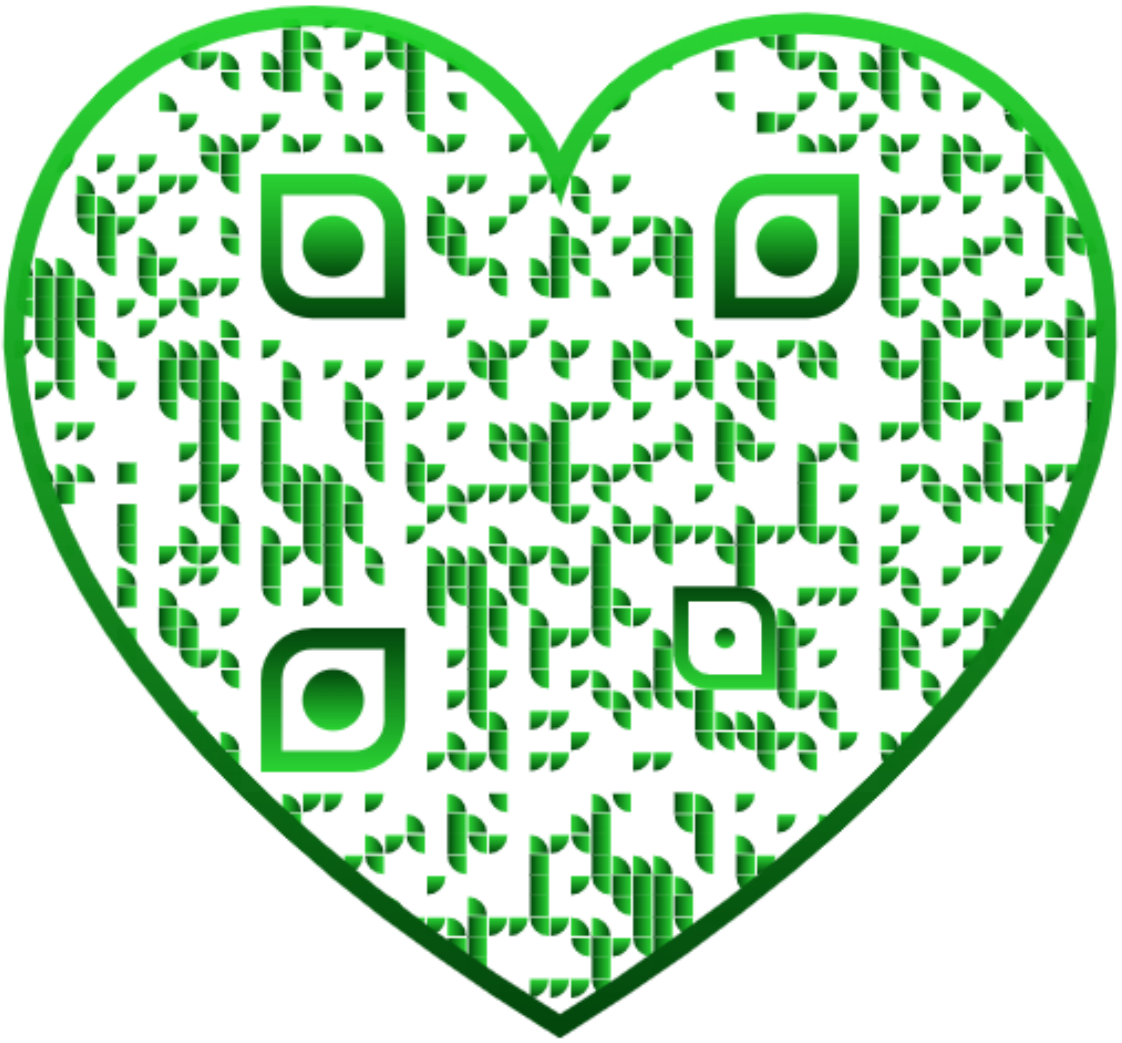
Marmathérapie



Les points d'énergie dans la médecine ayurvédique

Éditions Véga

MARMATHÉRAPIE



Les opinions et les conseils qui figurent dans cet ouvrage ne sauraient d'aucune façon être considérés comme des moyens d'établir un diagnostic, d'élaborer des prescriptions ou d'effectuer un traitement. Les informations que le lecteur ou la lectrice y trouvera ne peuvent en aucun cas remplacer des consultations régulières auprès d'un médecin compétent, habilité à donner son avis sur les différents exercices et les diverses pratiques proposés dans cet ouvrage.

Titre original : *Ayurveda and Marma Therapy*
Energy Points in Yogic Healing

© 2003 Dr David Frawley, Dr Subhash Ranade, Dr Avinash Lele

© 2007 Éditions Vega
pour la traduction en français

ISBN : 978-2-85829-472-5

www.tredaniel-courrier.com
info@guytredaniel.fr

Dr David Frawley
Dr Subhash Ranade & Dr Avinash Lele

AYURVEDA
ET
MARMATHÉRAPIE

Les points d'énergie dans la médecine ayurvédique

Traduit de l'anglais par
André Dommergues

Éditions Véga
19, rue Saint-Séverin
75005 Paris

REMERCIEMENTS

Nous aimerions remercier vivement les personnes
qui nous ont aimablement prêté leur concours.

Pour les illustrations :
Vijay Bagore qui a illustré le plus grand nombre des marmas.
Swami Sada Shiva Tirtha de l'*Ayurveda Encyclopedia*
qui nous a aidés pour les figures en noir et blanc.

Pour les conseils et les suggestions
concernant la rédaction du texte :
Alan Christianson, Atreya Smith, Sandra Kozak.

Pour l'établissement des épreuves
et l'édition de l'ouvrage :
Betheyla Anuradha.

Pour le chapitre sur la Marmapuncture :
le Dr Frank Ros.

AVANT-PROPOS

En Ayurveda de nombreuses études ont confirmé l'existence du *prana* en tant qu'énergie biologique mais, jusqu'à présent, cette énergie a été mal comprise en Occident. C'est du prana, énergie positive du *dosha vata*, que dépendent d'abord la santé et la forme physique. La médecine ayurvédique a conçu une méthode merveilleuse de guérison fondée sur le principe bio-énergétique : la marmathérapie.

Le prana est à l'origine du *tridosha*. Il est le facteur le plus important de la santé et la clef des thérapies. Toutes les thérapies ayurvédiques traitent d'une façon ou d'une autre le prana du patient, en s'efforçant de le stabiliser et de l'harmoniser, surtout par l'intermédiaire des trois *doshas*, *vata, pitta* et *kapha*. La marmathérapie est la méthode la plus directe pour régulariser la répartition du prana dans le corps physique (*Sthula sharira)* d'un individu. Cette thérapie permet également de mieux comprendre les pratiques yogiques telles que le pranayama et les asanas, dont le rôle essentiel consiste à accroître et à réguler le prana en utilisant les *nadis* ou canaux du corps subtil. La marmathérapie sert de complément aux différentes thérapies ayurvédiques et les renforce en augmentant leur efficacité et leur capacité à stimuler le pouvoir curatif de l'organisme.

Grâce au prana nous pouvons penser et éprouver des sensations. Il permet à nos cinq sens et à notre corps d'interagir avec le monde physique. Dans sa pratique la plus évoluée le yoga est concerné par l'action du prana au niveau du corps subtil (*Sukshma sharira)*, qui contrôle l'esprit et les sens. À un stade avancé l'Ayurveda peut aider à harmoniser le prana et faciliter l'évolution personnelle et spirituelle sous toutes ses formes. La marmathérapie joue un rôle clé en établissant un lien entre le corps physique et le corps subtil tel que le conçoit la science yogique. En conséquence la connaissance de la marmathérapie est une aide précieuse sur le chemin du yoga. Il s'agit d'une approche multidimensionnelle de la santé, qui traite les enveloppes physiques, énergétiques et mentales (*Annamaya*, *Pranamaya* et *Manomaya Koshas*) qui, à leur tour, ont un effet sur les pérégrinations de l'âme.

La marmathérapie fait partie de la plupart des traitements de la médecine ayurvédique ; elle a un rôle primordial dans le processus de recherche du bien-être et d'autoguérison. Les médecins indiens la prescrivent comme quelque chose allant de soi aux patients qui se soignent par la phytothérapie ou par d'autres méthodes ayurvédiques. Cependant

on a recours à la seule marmathérapie pour traiter différentes maladies : paralysie, troubles psychosomatiques, etc. Le recours à la marmathérapie est presque sans limite chaque fois qu'il y a un problème de santé, elle est la pierre angulaire de la médecine ayurvédique classique.

Pour la première fois, nous avons le plaisir de lire un ouvrage qui traite le sujet avec une grande clarté : les trois auteurs sont des conférenciers et des médecins de renommée mondiale. Le livre, d'abord publié en Inde, a été révisé et mis à jour pour la présente édition. Cette version considérablement améliorée met une foule d'informations pratiques à la disposition du thérapeute occidental intéressé par le massage et l'acupression.

En Occident, on se méprend sur l'idée que la marmathérapie serait fondée sur 107 points fixes repérables sur le corps physique. En réalité l'Ayurveda, loin d'être aussi catégorique, considère qu'il faut tenir compte de l'individu, comme le font toutes les autres thérapies ayurvédiques. Les marmas peuvent différer d'un individu à l'autre ; il est indispensable que le thérapeute exerce sa sensibilité pour localiser la zone congestionnée par un excès de prana. En pratique il existe toutes sortes de différences selon le *prakriti* (la constitution) et le *vikriti* (l'état à un moment donné) de la personne à traiter. La mise en œuvre trop rigide des données qui figurent dans ce livre serait une erreur car on ignorerait la signification même de l'Ayurveda, qui est avant tout une médecine adaptée à l'individu.

Il existe également un certain nombre de marmas mineurs qui ne font pas partie des 107 points fondamentaux. Jadis on avait imposé des restrictions aux personnes non qualifiées quand elles recouraient à la marmathérapie. On peut en conclure qu'il est nécessaire d'agir avec circonspection et subtilité. De plus la localisation des marmas diffère d'une région à l'autre en Inde. Les connaissances qu'on acquiert dans l'Inde de l'Ouest peuvent n'être pas identiques à celles qu'on vous transmet dans l'Inde du Nord ou du Sud. De même tous les médecins et tous les praticiens de santé n'ont pas une approche identique. Certes un débutant peut s'y perdre, mais en fait la tradition s'en trouve enrichie et le praticien doit se montrer tout à fait avisé quand il soigne par la marmathérapie. Après tout l'objectif principal de l'Ayurveda n'est-il pas de nous rendre plus avisés ? Le présent ouvrage nous aide à atteindre cet objectif en clarifiant et en approfondissant notre savoir.

Atreya Smith
Auteur des ouvrages suivants : *Ayurvedic Massage, Perfect Balance, Ayurvedic Nutrition, La Psychologie de la Transformation en yoga*
Directeur de l'Institut Européen d'Études Védiques (France).

PRÉFACE

Les rapports entre le yoga, qui a acquis ses lettres de noblesse dans le monde entier au cours des dernières décennies, et l'Ayurveda, autre méthode de médecine naturelle, sont très étroits. Au fur et à mesure que le yoga et l'Ayurveda sont mieux connus, on s'intéresse davantage à leurs modes opératoires en tant que thérapies. Une nouvelle thérapie qui associe le yoga et l'Ayurveda prend forme. Elle associe en une synthèse interactive les outils du yoga tels que les asanas utilisés dans la perspective ayurvédique et les méthodes de guérison ayurvédiques destinées à renforcer l'action thérapeutique du yoga.

Le recours à des points d'acupression, appelés marmas en sanscrit, occupe une grande partie de cet interface entre le yoga et l'Ayurveda. Les marmas sont souvent mentionnés dans les textes ayurvédiques classiques et on y fait également allusion dans les écrits contemporains. Les enseignants de yoga en parlent fréquemment. Mais jusqu'à la publication de cet ouvrage – *L'Ayurveda et la Marmathérapie* – aucun livre n'a mis ce sujet à la portée de tous en Occident. Le but de cet ouvrage est de combler cette lacune.

Les auteurs sont au nombre de trois : le docteur David Frawley (Pandit Vamadeva Shastri) qui vit aux États-Unis, le docteur Subhash Ranade et le docteur Avinash Lele originaires de Pune en Inde. Le docteur Frawley est l'un des spécialistes d'Ayurveda les plus en vue en Occident. Il a écrit une demi-douzaine d'ouvrages sur le sujet et a mis au point une documentation détaillée destinée à l'enseignement de l'Ayurveda. Il a été la cheville ouvrière de ce livre. Le docteur Ranade, qui enseigne en Occident et en Inde, est l'un des plus importants médecins indiens spécialistes d'Ayurveda. Il est l'auteur de nombreux ouvrages, entre autres de manuels utilisés dans les établissements universitaires d'enseignement ayurvédique. Les docteurs Ranade et Frawley ont écrit ensemble *Ayurveda : Nature's Medicine (L'Ayurveda : médecine naturelle)*. Le docteur Lele, collègue du docteur Ranade, médecin ayurvédique connu, s'est spécialisé en marmathérapie. Il est formé aux méthodes ayurvédiques traditionnelles de chirurgie, qui tiennent compte des marmas. Le docteur Ranade et le docteur Lele ont cosigné plusieurs livres ayurvédiques publiés en Inde.

Le docteur Frawley a fourni presque toute la documentation de cet ouvrage, y compris les explications sur les principes et les traitements en Ayurveda, qui se trouvent dans la première partie, ainsi que presque

tout ce qui concerne le traitement des marmas dans le "Répertoire des marmas" de la deuxième partie. Il s'est attaché en particulier à expliquer l'utilisation des marmas quand il s'agit de la pratique du yoga et de la méditation (cela inclut le traitement des marmas par la lithothérapie et la chromothérapie). Il a puisé ses informations dans différents traités de yoga et dans des textes védiques. Le docteur Ranade et le docteur Lele ont fourni les figures et la plupart des éléments concernant la description des marmas. Ils ont aussi tracé le plan initial de l'ouvrage.

Le livre a pour objectifs l'identification des marmas et la description des méthodes appropriées pour les traiter avec efficacité. Au nombre de ces méthodes figurent le massage avec des huiles spécifiques, des plantes médicinales et des huiles essentielles ainsi que l'acupression, l'acupuncture et divers remèdes à base de plantes. En plus des plantes et des huiles de massage ayurvédiques classiques accessibles seulement à certains thérapeutes, nous avons présenté des plantes et des huiles que l'on peut se procurer assez facilement, si bien que tout lecteur qui s'y intéresse peut commencer à pratiquer la marmathérapie pour son propre bien-être. Nous avons particulièrement insisté sur le traitement des marmas par l'aromathérapie, qui est rapide et ne pose pas de problème particulier.

Nous voudrions remercier particulièrement le docteur Frank Ros, qui a publié *Les Secrets perdus de l'acupuncture ayurvédique*[1] pour son chapitre sur la « marmapuncture » où il traite en détail de l'acupuncture ayurvédique. Le docteur Ros est sans doute le meilleur spécialiste de cette question en Occident.

Nous aimerions préciser que le lecteur ne trouvera pas dans cet ouvrage une étude définitive sur le nombre de marmas, leur emplacement ou la façon de les traiter. Les auteurs ont centré leur étude sur les principaux marmas ayurvédiques classiques, au nombre de 107, mais il est bien d'autres points sensibles similaires que l'on peut aussi utiliser. Le livre présente différentes façons de traiter les marmas, en particulier le massage à l'huile et l'aromathérapie, mais ces méthodes peuvent être affinées et adaptées à différentes sortes de stratégies médicales et à une thérapie ayurvédique globale. Notre livre permet de s'initier à la marmathérapie, mais il ne s'agit que d'une introduction à un sujet fort complexe. Les connaissances ainsi acquises doivent être complétées par une étude approfondie de l'Ayurveda afin d'en intégrer les différentes modalités dans la pratique.

Nous n'avons guère examiné l'interface entre la marmathérapie et toute la panoplie des techniques corporelles et des pratiques de massage

qui existent de nos jours. Il s'agit d'un autre vaste champ d'investigation que d'autres thérapeutes exploreront dans un prochain avenir, nous l'espérons. Nous remercions à l'avance nos lecteurs pour leurs remarques qui nous serviront à améliorer les prochaines éditions de cet ouvrage.

L'Ayurveda est un immense territoire aux paysages multiples que nous commençons tout juste à découvrir. Puissions-nous avoir la force de le parcourir jusqu'aux confins de l'horizon et de pénétrer dans des univers inconnus de la guérison et de l'évolution personnelle !

Dr David Frawley
Dr Subhash Ranade
Dr Avinash Lele
mai 2002

Première Partie

INTRODUCTION AUX MARMAS

CHAPITRE 1

LES MARMAS : POINTS D'ÉNERGIE SELON LE YOGA ET L'AYURVEDA

De nos jours les points d'acupression pour le massage et l'acupuncture sont connus de tous en médecine douce. En Ayurveda, la médecine indienne traditionnelle, on appelle ces points d'acupression *marmas,* c'est-à-dire zones « vulnérables » ou « sensibles ». Ces points peuvent servir en particulier à établir des diagnostics et à traiter des maladies ou, de façon générale, à améliorer la santé et à prolonger la vie. Les thérapeutes ayurvédiques incluent dans leur pratique les marmas, qu'il s'agisse de simples autotraitements ou de procédures complexes en milieu hospitalier. Ils sont incontournables dans la théorie et dans la pratique ayurvédique.

Les marmas jouent un rôle important dans le yoga, avec lequel l'Ayurveda a des rapports étroits. Le yoga n'est pas seulement une méthode basée sur un ensemble complexe de postures physiques, il reconnaît également l'existence du *prana*, la force vitale qui se manifeste dans les marmas à la surface du corps. La compréhension des marmas peut également rendre plus efficace la pratique du yoga, quel que soit le niveau ou le type de yoga, que l'on travaille sur le corps, sur le souffle ou sur le mental.

De même que les points d'acupuncture sont utilisés à la fois en médecine chinoise et dans les arts martiaux chinois, les points-marmas sont utilisés dans les arts martiaux en Inde, par exemple dans la pratique traditionnelle du Kalari dans le sud du pays. Les arts martiaux insistent sur la façon de frapper ces points vulnérables avec force et précision pour contre-attaquer. L'existence de ces zones vitales prouve que le corps n'est pas une simple masse de chair mais un champ

d'énergie complexe avec des points relais grâce auxquels nous pouvons contrôler les processus physiologiques et psychologiques.

Les marmas font partie d'une « physiologie sacrée » de première importance, qui structure le corps selon des courants d'énergie subtile et des points énergétiques. Le corps possède donc des points sacrés spécifiques tout comme la Terre possède des lieux sacrés et des courants d'énergie. Nous devons apprendre la géographie sacrée de notre corps pour nous mettre à l'unisson avec la Terre et le cosmos.

Si nous ignorons ces lignes de force de notre corps, nous ne pouvons pas vraiment nous comprendre ni comprendre que notre corps interagit avec notre environnement, et nous sommes incapables d'établir durablement l'équilibre et l'harmonie dans notre vie. Cependant bien que les marmas soient une composante essentielle des sciences traditionnelles en Inde, peu de personnes en Occident, y compris celles qui ont étudié le yoga ou même l'Ayurveda, en ont entendu parler. L'étude des marmas ajoute une nouvelle dimension à la connaissance des deux systèmes et nous permet de puiser à la source même de la vitalité et de la créativité qui se trouve en nous et autour de nous.

Comme première démarche pour comprendre les marmas, examinons comment ils s'intègrent dans les vastes systèmes que sont le yoga, l'Ayurveda et les autres sciences védiques.

La médecine ayurvédique et la marmathérapie

L'Ayurveda est la méthode de guérison traditionnelle en Inde. C'est une médecine du corps et de l'esprit, qui a pour objet la santé suivant le yoga et la vie selon les principes naturels. L'Ayurveda qui signifie « science de la vie » a acquis de nos jours ses lettres de noblesse grâce au remarquable régime végétarien qu'il préconise et à ses thérapies yogiques qui nous permettent de vivre plus longtemps en étant plus heureux, plus avisés et en profonde harmonie avec le cosmos et la conscience universelle. L'Ayurveda a été la médecine la plus en vogue dans le sous-continent indien jusqu'à notre époque et y est encore pratiqué sur une grande échelle. L'Ayurveda remonte très loin dans le temps et dans la conscience humaine. L'Ayurveda fait partie de l'ancien héritage spirituel de l'humanité qui recèle de nombreuses connaissances secrètes et une sagesse infinie. Il entretient des rapports étroits avec la science spirituelle qu'est le yoga et s'est développé parallèlement au cours de l'histoire en ce qui concerne ses concepts fondamentaux.

La science des marmas ou *Marma Vidya* est une autre thérapie ayurvédique extraordinaire et dynamique, remarquable en tous points quand il s'agit de la santé, de la maladie, de la vie quotidienne et de la pratique spirituelle. La marmathérapie ou *Marma Chikitsa* est une méthode qui traite selon l'Ayurveda tout le spectre des maladies graves ou bénignes. Les textes ayurvédiques décrivent de nombreuses zones de marmas et signalent leurs effets spécifiques sur le corps et sur l'esprit. Les marmas varient considérablement en dimension : il y en a de minuscules et de très grands. Il y a des points spécifiques sur les mains et les pieds, et des zones significatives sur le tronc, par exemple le cœur ou le nombril. Quand on les traite, les marmas sont susceptibles de modifier la fonction d'un organe et la structure du corps. Si on sait faire bon usage des marmas, toute notre énergie physique et mentale peut être consciemment accrue, diminuée ou réorientée selon un processus d'évolution.

Les marmas ressemblent aux points d'acupuncture de la médecine chinoise traditionnelle, mais ils recouvrent aussi de plus grandes zones du corps. Ils comprennent des organes vitaux tels que le cœur et la vessie aussi bien que des os, des articulations et des points à la surface du corps. Les marmas sont les centres par lesquels passe l'énergie vitale ou *prana*, la force qui sous-tend les processus physiologiques et psychologiques. Les marmas sont des sortes d'interrupteurs praniques qu'on peut utiliser pour accroître ou diminuer le prana, ou encore pour le faire circuler ou pour interrompre son flux dans différents endroits du corps. En traitant les marmas, on peut faire en sorte que le prana lève les barrages, améliore l'écoulement de l'énergie ou puise dans des réserves cachées d'énergie et établisse des connections avec les forces vives de la vie et de la nature. Voilà pourquoi la marmathérapie est un instrument puissant de guérison par l'énergie, c'est-à-dire par le prana.

L'état des marmas permet d'établir un diagnostic en Ayurveda. Des toxines, du stress et des émotions négatives s'implantent dans des sites de marmas et y restent parfois pendant des années. La maladie se manifeste sous forme de douleur, de blocage ou d'enflure dans ces zones même avant de se révéler par tous les symptômes caractéristiques de l'affection. Les médecins ayurvédiques palpent les marmas, ce qui fait partie de l'examen du patient, et ils y trouvent une mine de renseignements. Le soulagement de la douleur, la libération de l'énergie, la réduction des enflures dans les sites des marmas contribuent à la guérison et constituent la première étape de nombreux traitements ayurvédiques.

Les marmas sont des endroits importants quand on travaille sur le corps ou quand on le masse selon les principes de l'Ayurveda. Le spécialiste de massage ayurvédique concentrera ses efforts sur les zones qui ont besoin d'être stimulées ou détendues, et il agira de façon appropriée pour réguler le flux d'énergie. L'Ayurveda traite les marmas par la pression, la chaleur, les aiguilles, les plantes médicinales ou les huiles essentielles. De ces différentes manières il est possible d'agir sur les énergies internes par l'intermédiaire des marmas.

Les marmas sont un thème récurrent dans les trois grands classiques de l'Ayurveda, *Charaka*, *Sushruta* et *Vagbhatta,* où l'on trouve une multitude de renseignements sur leur emplacement, leur fonction et leur usage. La marmathérapie peut être associée à toutes les thérapies ayurvédiques et servir par exemple à désintoxiquer, à tonifier, à rajeunir, à choyer son propre corps ou à effectuer des traitements complexes tels que le *Pancha Karma*.

Les marmas et le yoga

Les marmas sont des centres énergétiques clés pour la pratique du yoga à tous les niveaux, qu'il s'agisse de postures (*asanas*) ou de méditation profonde (*dhyana*). Les postures du yoga affectent l'énergie des membres, des articulations et de la colonne vertébrale, sur lesquels se trouvent d'importants marmas. Les asanas peuvent servir à stimuler et à équilibrer les marmas de différentes façons. On peut également traiter certains marmas, alors qu'une personne prend telle ou telle posture pour en augmenter les effets.

Les marmas sont reliés aux *nadis* (canaux subtils) et aux *chakras* (centres d'énergie) du corps subtil et du mental. Ils régissent l'interface entre le corps physique et le corps subtil (pranique) ainsi que l'échange d'énergie et d'informations entre eux. Ceci signifie que les marmas jouent un rôle important dans la guérison du corps subtil et du corps physique. Grâce aux marmas il est possible de restaurer les relations appropriées entre le corps subtil (notre énergie interne, nos humeurs, nos émotions) et le corps physique (notre condition physique), ce qui a pour effet d'améliorer la santé et de renforcer la vitalité sur les deux plans.

En tant que sites physiques importants où se trouve le prana, on peut utiliser les marmas au cours des pratiques de respiration yogique (*Pranayama*). En respirant selon les principes du yoga, on peut faire circuler le prana à travers différents marmas pour guérir et améliorer le

flux d'énergie à partir de l'intérieur. Les marmas sont des sites remarquables où s'accumulent les tensions et l'instinct d'attachement, qui bloquent le flux d'énergie et paralysent la conscience que nous avons du monde. On peut traiter les marmas en ayant recours à des techniques de relaxation et à la pratique yogique de *Pratyahara* (méthodes yogiques d'intériorisation et thérapies sensorielles) afin de mettre fin à ces blocages.

Les *marmas* ont également leur place à un niveau supérieur du yoga : pratiques de concentration, mantras et méditation, etc. On peut utiliser des mantras spécifiques pour accroître la force physique ou mentale, la capacité d'adaptation et l'immunité. Les personnes qui méditent régulièrement ont conscience de l'état de leurs marmas et du flux d'énergie qui les traverse ; elles peuvent apprendre à les modifier simplement grâce à leur pensée et à leur volonté. En développant la concentration, les méditants peuvent apprendre à énergétiser ou à purifier les marmas sans avoir besoin d'aide extérieure.

Un bon professeur de yoga doit donc bien connaître les marmas et savoir quels rapports ils entretiennent avec les différentes pratiques du yoga. Toute personne qui étudie sérieusement le yoga doit s'intéresser à la localisation et à la fonction des marmas pour parvenir à une pratique efficace.

Les marmas et les sciences védiques

La science des marmas (*Marma Vidya*) fait partie intégrante des sciences « védiques » ou « yogiques » qui sont apparues en Inde il y a des siècles. Le *Rig Veda,* le texte védique le plus ancien, est une collection de *mantras*, mots de pouvoir ou sons primaires, qui reflètent les mécanismes de l'univers à tous les niveaux. Ces mantras védiques – dont l'essence est le son divin *OM* – sont la contrepartie des « marmas cosmiques », les points sensibles d'énergie qui régissent le cosmos et ses mécanismes. Les mantras sont les sons-semences qui sous-tendent la parole et le langage tout comme les marmas sont les sites-semences qui sous-tendent notre corps et ses mouvements.

Les *Veda* considèrent l'univers ou le macrocosme comme étant *Purusha*, l'être cosmique, et le corps humain comme en étant une réplique à une échelle miniature. Cela signifie que la répartition des champs d'énergie dans le corps humain reflète la répartition de l'énergie dans l'univers. La science des marmas a pour origine le point de vue

védique à savoir que le champ de notre prana ou énergie vitale suit le même schéma que le monde de la nature.

Au début les marmas faisaient partie des arts martiaux védiques. (Voir le *Dhanur Veda*, qui est l'une des quatre *Upaveda* ou *Veda* secondaires.)

Les quatre Upaveda ou Veda secondaires

1. Le *Dhanur Veda* – les arts martiaux.
2. L'*Ayurveda* – la médecine du corps et de l'esprit.
3. Le *Gandharva Veda* – la musique, la danse et la littérature.
4. Le *Sthapatya Veda* – *Vastu* ou les influences des orientations et l'architecture.

La science des marmas est une partie importante des sciences védiques, en relation avec toutes les disciplines védiques de la danse à l'astrologie. Elle reflète la musique de la nature et décrit les points auxquels notre corps peut recevoir l'influence des quatre orientations. Elle nous relie aux rythmes cosmiques qui permettent à notre vie de se rapprocher de la vie universelle.

Les marmas, les tantras et la médecine des Siddhas

Les marmas sont particulièrement importants dans la médecine des Siddhas, forme tantrique d'Ayurveda en provenance du sud de l'Inde. Dans cette médecine on appelle les marmas *varma*. Cet ancien synonyme de marmas désigne un endroit du corps qui a besoin d'être protégé. On considère *Agastya*, rishi et sage védique, comme le fondateur de la science des varmas.

Selon la médecine des Siddhas le cosmos dans sa totalité a pour origine l'union du Seigneur *Shiva* – l'Être (*Sat*) – et de son épouse *Parvati* – l'énergie ou la force-conscience (*Cit Shakti*). Shiva est en relation directe avec le prana. Le prana au repos est Shiva, le prana en mouvement est Shakti. La marmathérapie ou la varmathérapie est une méthode de traitement par l'énergie reliée à la force de Shiva et à celle de Shakti.

Selon la médecine des Siddhas, les points de varma sont invisibles, mais on les repère à l'endroit où les énergies physiques, mentales et psychiques se concentrent. En ces endroits l'énergie du corps peut être bloquée[2], ce qui peut être la conséquence de blessures infligées de l'ex-

rieur ou de facteurs internes (la peur ou la colère par exemple). On peut ressentir ces blocages comme relevant de l'énergie psychique. On peut donc agir sur eux par la méditation, les mantras, le pranayama ou d'autres méthodes yogiques. On peut également utiliser les mantras pour renforcer le pouvoir du mental et rendre plus vive la spiritualité. La médecine des Siddhas considère que les marmas sont susceptibles de ressentir les effets que la lune et les planètes exercent sur le corps humain. On peut dire qu'ils entretiennent aussi un rapport astrologique.

L'arrière-plan historique des marmas

La science des marmas s'est développée en même temps que la civilisation et l'art de guérir dans l'Inde ancienne qui a vu naître une des cultures les plus vieilles et les plus évoluées qui soient[3]. Tout a commencé avec la civilisation de l'Indus Sarasvati (3500-1700 av. J.-C.), la plus importante civilisation urbaine de l'époque, comme l'ont révélé de grands sites archéologiques (Harappa, Mohenjodaro, Rakhigarhi et Dholavira), qui pour la plupart sont situés sur les rives de la Sarasvati, fleuve depuis longtemps asséché, dans le nord de l'Inde. La science des marmas s'est développée à partir de cette époque en même temps que d'autres disciplines védiques – entre autres le yoga – ce qui est évident car on a trouvé sur ces sites de nombreux sceaux sur lesquels figurent des postures de yoga ou des postures de méditation. Des textes védiques très anciens, qui datent probablement de cette époque, décrivent d'importantes zones de marmas comme la tête, le cœur et le nombril, ainsi que les différentes sortes de prana, les tissus et les organes du corps.

Cette longue période d'apprentissage a été suivie par la période classique de l'Ayurveda (1700 av. J.-C.–700 ap. J.-C.) au cours de laquelle les principaux textes ayurvédiques ont été compilés : *Charaka Samhita, Sushruta Samhita, Ashtanga Hridaya* et *Ashtanga Sangraha*. Ces classiques font référence aux marmas, notamment le traité de Sushruta, qui était chirurgien. De cette même période datent des textes de yoga qui décrivent des asanas, le pranayama et les nadis, et mentionnent également l'usage des marmas. À la fin de cette période, la religion bouddhiste a diffusé vers l'est, en Chine et au Japon, l'Ayurveda, la marmathérapie et les arts martiaux qui leur sont apparentés.

Après cette période classique l'Ayurveda a connu un long déclin causé par les invasions étrangères et la domination coloniale, qui s'est prolongée jusqu'à l'époque moderne et au cours de laquelle ont été

perdus de nombreux textes et de nombreuses pratiques, ainsi que des informations précieuses sur les marmas. C'est seulement récemment, depuis l'indépendance de l'Inde en 1947, que l'Ayurveda connaît un regain d'intérêt et que des recherches sont entreprises sur des sujets tels que les marmas. De nos jours on considère qu'il s'agit là d'un des aspects les plus importants de l'Ayurveda, qui nécessite une nouvelle approche critique et de nouvelles modalités d'application.

Les marmas et les arts martiaux

La connaissance des marmas faisait partie de l'entraînement du guerrier qui apprenait à maîtriser son prana à des fins défensives ou offensives. L'ancien code védique du guerrier mettait l'accent sur le développement de l'énergie personnelle, du courage, de l'autodiscipline, qui avaient pour fondement la connaissance et la maîtrise du prana et des principaux sites où il se trouve.

Il faut noter la relation étroite entre les marmas et l'utilisation de l'armure, appelée *varma* en sanscrit, car celle-ci avait pour objet de protéger ces points vitaux. La première fois qu'on fait référence aux marmas dans le *Rig-Veda,* c'est pour préciser que le varma doit couvrir le corps pour protéger ces marmas. Le texte mentionne la prière ou le mantra (*Brahman*) comme étant la meilleure protection (*varma*) pour ces marmas. Ainsi dès l'origine on perçoit un point de vue spirituel à propos de l'utilisation des marmas. Cette tradition s'est poursuivie sous la forme du recours aux mantras pour se protéger.

Le *Mahabharata,* cette grande épopée qui inclut le *Bhagavad Gita* de Sri Krishna, fait de nombreuses allusions aux marmas et aux varmas. Il signale la façon de protéger les marmas des éléphants et des chevaux aussi bien que ceux des soldats. À cette époque les grands guerriers savaient utiliser le prana et la force mentale (*mantra*) comme armes. Ils savaient énergétiser les flèches avec les forces de la nature telles que le feu ou la foudre. Le *Mahabharata* raconte en détail un certain nombre d'affrontements entre de grands guerriers, par exemple Arjuna et Karna, qui ne pouvaient être vaincus que si leurs marmas étaient exposés à l'adversaire.

De nos jours c'est dans l'Inde du Sud que ces arts martiaux védiques sont les mieux préservés. On y pratique couramment le *Kalari Payat* (dans le Kerala) et le *Kalari Payirchi* (dans le Tamil Nadu). La forme la plus élaborée des arts martiaux est le *Marma Adi* ou *Varma Adi* pour la pratique duquel la connaissance des marmas est indispen-

sible. Cet art de l'autodéfense est à l'origine du *Varma Kalai* ou *Varma Chikitsa*, la marmathérapie ou la varmathérapie. Les médecins spécialistes de cette thérapie étaient tenus en haute estime et obtenaient souvent le titre de médecin royal.[4]

Selon les traditions de l'Inde le principe de l'*Ahimsa* – le refus de faire le mal ou la non-violence – a toujours été considéré comme le fondement des pratiques spirituelles. Les moines n'avaient pas le droit de se servir d'armes pour se défendre, aussi leur enseignait-on les arts de l'autodéfense pour se protéger. Le texte bouddhique *Milindapanha,* qui date du IIe siècle av. J.-C., est un dialogue entre le roi Milinda et le moine Nagasena. Il qualifie l'autodéfense sans armes d'art monastique (on en comptait dix-neuf). Ces arts martiaux prirent de l'importance quand le bouddhisme se diffusa au-delà des frontières de l'Inde en Chine, en Indonésie et en Thaïlande. Dans ces pays les moines n'étaient plus protégés par les rois, comme ils l'étaient généralement en Inde.

Il est possible que la médecine chinoise traditionnelle se soit approprié des aspects de la marmathérapie, qui a de nombreuses similarités avec l'acupuncture, en faisant des emprunts à l'Ayurveda et à la médecine des Siddhas. Bodhidharma qui, selon la tradition, introduisit la méditation zen et les arts martiaux en Chine au VIe siècle, est, à ce qu'on croit, originaire de Kanchipuram au sud de l'Inde, centre célèbre d'enseignement des disciplines yogiques et l'une des sept villes sacrées du sous-continent.

En dehors de tout contexte historique, il apparaît que les marmas, sous une forme ou une autre, ont toujours fait partie de notre culture et ne peuvent être dissociés de la médecine moderne. Ils sont revenus à la mode de nos jours, alors qu'on s'intéresse plus que jamais aux médecines douces et à la spiritualité traditionnelle.

CHAPITRE 2

LA MÉTHODE CURATIVE SELON L'AYURVÉDA ET LA MARMATHÉRAPIE

Pour aborder correctement la marmathérapie, il convient de la mettre en perspective en étudiant la médecine ayurvédique. Dans ce chapitre nous allons voir brièvement comment l'Ayurveda considère le corps et les énergies qui entrent en jeu, en particulier dans leurs rapports avec les marmas. Libre au lecteur de consulter d'autres sources pour obtenir de plus amples informations.[5]

Du point de vue théorique l'Ayurveda, comme le yoga, est fondé sur le *Samkhya*, ancienne cosmologie. Le Samkhya a établi les grandes lignes du yoga et de l'Ayurveda. Il est à l'origine des principes et des pratiques qui ont évolué et il en a fixé les objectifs. Le Samkhya reconnaît deux principes universels : l'esprit et la matière, *Purusha* et *Prakriti*, ou le principe de la « conscience » et le principe de la « forme ». De l'union de Purusha et de Prakriti est né l'univers, de son niveau le plus bas – la matière inerte – à son niveau le plus élevé – les êtres vivants de toute espèce.

Purusha est la « pure conscience » ou le « Soi supérieur » qui est la source même de la vie, de la conscience et des sentiments. L'objectif de la vie humaine est la réalisation de ce Soi supérieur, ce qui nous permet de dépasser la souffrance et la douleur, d'échapper au karma ainsi qu'au cycle de la renaissance et de la mort. Se relier au Soi supérieur, voilà le but ultime de la pratique curative ayurvédique et également de la pratique yogique.

Prakriti est la Nature ou le principe de la manifestation dans le temps et dans l'espace. Ses lois et ses processus sous-tendent le corps et l'esprit ainsi que leur interaction. Tout comme notre conscience ou notre nature éternelle ne fait qu'un avec le Soi supérieur, notre corps et notre esprit ou notre manifestation temporelle suit les lois de la Nature ou Prakriti. Pour réaliser notre Soi supérieur et notre liberté spirituelle

(Purusha) nous devons d'abord harmoniser notre incarnation (Prakriti). Cela signifie que l'équilibre et le bien-être du corps et de l'esprit font partie intégrante du développement spirituel et sont la base de pratiques plus intenses. Il est impossible de ne tenir aucun compte du corps pour découvrir l'âme. Plus exactement le corps est le moyen dont nous disposons pour réaliser le Soi spirituel.

Quant aux marmas en tant que zones énergétiques du corps, nous pourrions dire qu'au niveau le plus élevé, ils sont les lieux du corps où Purusha et Prakriti sont reliés, où la conscience et le prana (Purusha) se reflètent dans notre structure psycho-physique et notre dynamique (Prakriti). Les marmas nous aident à harmoniser notre Prakriti (notre manifestation physique) et notre Purusha (notre recherche de la réalisation du Soi).

Les trois gunas et les cinq éléments

Purusha est une entité homogène faite de pure conscience, observateur et témoin face aux processus de la nature, qui fonctionne grâce à sa présence. D'autre part Prakriti ou la Nature est une substance hétérogène qui agit de façons diverses. Elle est composée de trois *gunas* ou qualités fondamentales : *sattva* (équilibre et intelligence), *rajas* (action et énergie) et *tamas* (inertie ou matérialité) sans oublier leurs permutations et leurs interactions qui varient sans cesse.

Les gunas sont les forces primordiales qui sous-tendent l'évolution cosmique, laquelle passe de la matière (tamas) à la vie (rajas) et à l'esprit (sattva). C'est seulement à partir du niveau de pur sattva (la clarté de l'esprit supérieur) que nous pouvons avoir un accès durable à Purusha ou Soi supérieur, dont la nature est extrêmement subtile. C'est pour cette raison que le yoga et l'Ayurveda insistent sur l'activation de sattva guna. Nous pouvons utiliser les marmas pour équilibrer notre prana ou énergie vitale et augmenter sattva.

La combinaison des trois gunas produit les cinq éléments de base (*Pancha Mahabhutas*) : la terre, l'eau, le feu, l'air et l'éther – les formes solides, liquides, rayonnantes, gazeuses et éthérées de la matière – qui sont au centre même de la pensée yogique et ayurvédique. Les éléments montrent que l'univers tout entier est composé de différentes fréquences ou vibrations de la même substance sous-jacente (Prakriti), tout comme on peut trouver l'eau sous forme solide, liquide et gazeuse.

Les trois humeurs biologiques ou *doshas* proviennent de ces cinq éléments de base qui sont au cœur de la pensée ayurvédique. Les doshas

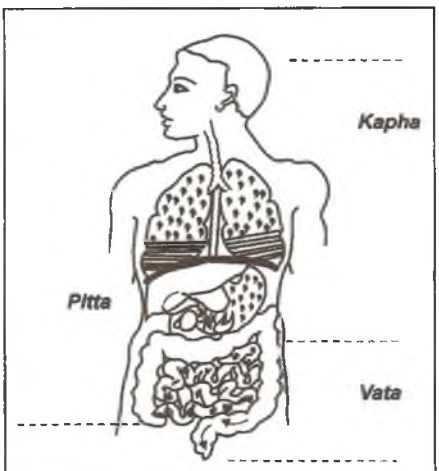
sont les forces sous-jacentes qui agissent lorsque fonctionnent le corps et l'esprit. Elles représentent les cinq éléments imprégnés de la force vitale (prana). Chaque dosha est composé de deux des cinq grands éléments ainsi que d'une partie des trois gunas.

ÉLÉMENT	GUNA	DOSHA
Éther	sattva	vata
Air	rajas	vata
Feu	sattva + rajas	pitta
Eau	sattva + tamas	kapha/pitta
Terre	tamas	kapha

Dans cette façon de voir les choses, les éléments subtils de l'air et de l'éther (dosha vata) contrôlent les éléments grossiers de la terre, de l'eau et du feu (doshas kapha et pitta). La plupart des marmas sont situés près des articulations et des orifices qui occupent de l'espace et contiennent de l'air ou de l'énergie. Les marmas sont des centres importants qui gèrent les éléments air et éther dans le corps et peuvent donc être utilisés pour contrôler les éléments du corps dans son ensemble.

Les trois doshas

Les trois doshas ou humeurs biologiques sont les facteurs fondamentaux qui gèrent la santé et la maladie. Pour les comprendre plus facilement, nous pouvons les comparer aux trois forces principales à l'œuvre dans l'atmosphère – vata étant le vent, pitta la chaleur (notamment la force du soleil) et kapha l'humidité (à la fois sur la terre et dans l'atmosphère). Le vent, la chaleur (la température) et l'humidité par leur interaction créent tous les types de temps sur la terre. Ils sont responsables de tous les



Les régions du corps où se trouvent les trois doshas

changements de temps et du climat en variant au cours des saisons. D
la même façon, les trois doshas gouvernent notre climat intérieur par l
mouvement (vata), la chaleur (pitta) et l'humidité (kapha) qui interagis
sent de façon toujours différente selon le rythme des saisons et l
processus de vieillissement. La santé résulte de l'évolution appropriée e
de l'inter-action harmonieuse des trois doshas. La maladie est due à leu
déséquilibre, leur excès et leur agitation désordonnée.

1 Le dosha vata
Le principe du mouvement ou de la propulsion

- vata signifie « ce qui déplace ou transporte les choses ». Il es
composé des éléments éther et air, qui représentent l'immobilit
(l'éther) et le mouvement (l'air).
- vata est responsable des grands et des petits mouvements
perceptibles et imperceptibles du corps. C'est la force principal
qui contrôle le transport des liquides, l'écoulement des sécrétion
et l'élimination des déchets. Ses principaux dérèglements d'ordr
physique sont l'épuisement physique, la débilité, la déshydrata
tion et les troubles d'ordre mental et nerveux.
- vata gouverne l'esprit et les sens qui fonctionnent grâce à s
force bioélectrique, en assurant leur rapidité de réaction et leu
équilibre. Il permet à l'esprit d'être agile, de s'adapter et d
communiquer de façon efficace. Du point de vue émotionnel le
principaux troubles de vata sont la peur et l'anxiété. Lorsqu'
est déséquilibré ou en excès, vata est responsable du manqu
d'enracinement et de stabilité.
- La forme subtile ou primordiale de vata est le *prana* ou la forc
vitale, l'énergie fondamentale qui sous-tend tout ce que nou
faisons. Le prana est responsable de l'équilibre de notre orga
nisme, de nos sécrétions hormonales, de notre croissance, d
notre guérison, de notre créativité et de notre capacité
retrouver la santé. C'est la force indispensable à l'activité d
notre corps et de notre esprit, quel que soit leur état.
- Le site principal où se trouve vata dans l'appareil digestif est l
gros intestin où il s'accumule sous forme de gaz. De là l'appare
circulatoire le transporte aux endroits affaiblis du corps où
provoque diverses maladies typiques de vata telles que l'arthrit
la perte de poids, l'insomnie, l'agitation mentale et les trouble
du système nerveux.

La marmathérapie est un moyen important pour agir sur le prana, qui gouverne tout notre organisme. Le prana à son tour est relié au dosha vata ou « humeur de l'air » biologique, qui est la plus importante des humeurs pour l'évolution et le traitement de la maladie. Cela rend les marmas particulièrement importants lorsqu'on a affaire à vata, qui est concerné par les maladies profondément enracinées, chroniques et dégénératives.

Suivant sa localisation et sa fonction, vata est divisé en cinq types ou *sous-doshas – prana Vayu, Udana Vayu, Vyana Vayu, Samana Vayu* et *Apana Vayu*. On les appelle les cinq pranas, les cinq vatas ou de façon plus spécifique, les cinq *Vayus* ou les cinq airs. Ils sont également importants pour la pratique du yoga et l'interface yoga/Ayurveda.

- *prana Vayu* est responsable de la consommation de substances nutritives qui fournissent le carburant au corps et à l'esprit, c'est-à-dire les aliments, l'eau, l'air et les impressions. La région qu'il occupe principalement dans le corps est la tête et il est relié aux marmas qui s'y trouvent. prana Vayu entretient également un rapport particulier avec les nerfs.
- *UdanaVayu* est responsable de la montée de l'énergie par exemple dans l'expiration, la parole, la volonté et l'effort. La région qu'il occupe principalement dans le corps est le cou et il est relié aux marmas qui s'y trouvent. Udana Vayu entretient un rapport particulier avec les muscles.
- *Vyana Vayu* est responsable du mouvement de l'énergie vers l'extérieur, comme dans l'extension des membres ou la circulation du sang dans les artères. La région qu'il occupe principalement dans le corps est la poitrine, les bras et les mains, et il est relié aux marmas qui s'y trouvent. Vyana Vayu entretient un rapport particulier avec les ligaments.
- *Samana Vayu* est responsable du mouvement de l'énergie vers l'intérieur comme dans la contraction des membres et la circulation veineuse du sang. Il facilite la décomposition et la digestion des aliments. La région qu'il occupe principalement dans le corps est le nombril et l'appareil digestif, et il est relié aux marmas qui s'y trouvent. Samana Vayu entretient un rapport particulier avec les tissus adipeux.
- *Apana Vayu* est responsable du mouvement descendant comme l'expulsion des fèces, de l'urine ou du flux menstruel. La région qu'il occupe principalement dans le corps est le bas-ventre, les

jambes et les pieds, et il est relié aux marmas qui s'y trouvent. Comme il régit la zone d'accumulation de vata dans le gros intestin, c'est la forme principale de vata pour le traitement de la maladie en général. Apana Vayu entretient un rapport particulier avec les os.

Des cinq formes du dosha vata, c'est à Vyana Vayu, qui gouverne la peau, la circulation du sang et le mouvement du prana ou de l'énergie vitale, que les marmas sont le plus étroitement reliés. Le toucher thérapeutique s'effectue surtout grâce à Vyana Vayu qui répartit le prana dans tout le corps et peut aussi le diriger en tant que force curative à l'extérieur du corps. C'est aussi grâce à Vyana Vayu que les plantes médicinales et les huiles essentielles agissent dans tout le corps par l'intermédiaire des marmas.

2. Le dosha pitta
Le principe de la digestion ou thermogénèse

- pitta signifie « ce qui cuit ou digère les choses ». Il est composé des éléments feu et eau (par leur nature huileuse certains liquides lui servent de combustible dans le corps).
- pitta est responsable de la transformation des aliments en chaleur, en tissus et en déchets. Il régit la digestion et le métabolisme, d'abord au niveau des cellules et au niveau des tissus, puis au niveau du corps dans son ensemble. Les principaux troubles d'ordre physique qui le concernent sont la fièvre, l'infection, l'inflammation et l'hémorragie.
- Au niveau mental, pitta est responsable de la perception, du jugement et de la détermination. Il rend l'esprit clair et capable de discrimination. Du point de vue affectif, pitta crée l'enthousiasme et la passion. Lorsqu'il est perturbé, il suscite la colère, qui est de la chaleur ou du feu toxique du point de vue affectif.
- La forme subtile ou essentielle de pitta s'appelle *tejas*, qui produit une chaleur, une énergie rayonnante et une perspicacité positives. Tejas donne la vitalité sexuelle, le courage et la capacité de lutter contre la maladie et de résister au froid.
- Le site principal où se trouve pitta est l'intestin grêle, où il s'accumule sous forme d'acide et de chaleur. De là l'appareil circulatoire le transporte aux endroits affaiblis du corps où il provoque diverses maladies typiques de pitta comme des ulcères,

des infections et des inflammations de différentes sortes, en particulier des maladies du sang.

Le dosha pitta est divisé en cinq types de sous-doshas – *Sadhaka pitta, Alochaka pitta, Bhrajaka pitta, Pachaka pitta* et *Ranjaka pitta,* – qui régissent des aspects particuliers de la digestion.

- *Sadhaka pitta* est responsable de la « digestion » des impulsions nerveuses données par le cerveau. Les marmas situés sur le crâne et le cerveau sont généralement en rapport avec Sadhaka pitta.
- *Alochaka pitta* est responsable de la « digestion » de la lumière par l'intermédiaire des yeux (et de la « digestion » par l'intermédiaire des autres sens). Les marmas situés sur le visage et près des yeux sont en rapport avec Alochaka pitta.
- *Bhrajaka pitta* est responsable de la « digestion » de la lumière du soleil et de la chaleur par l'intermédiaire de la peau. Les marmas situés aux extrémités des membres et sur la poitrine sont en rapport avec Bhrajaka pitta.
- *Pachaka pitta* est responsable de la « digestion » des aliments par l'intermédiaire de l'appareil digestif (en particulier l'intestin grêle). Les marmas situés dans la région du nombril sont en rapport avec Pachaka pitta. Comme il régit la région où Pitta s'accumule dans l'intestin grêle, c'est la forme la plus importante de pitta que l'on traite généralement en cas de maladie.
- *Ranjaka pitta* est responsable de la couleur du sang, de la bile, de l'urine et des fèces et agit principalement par l'intermédiaire du foie. Les marmas dans la région du foie sont en rapport avec Ranjaka pitta.

La marmathérapie peut augmenter ou diminuer la chaleur dans le corps, en agissant directement sur le dosha pitta. Les marmas ont un rapport particulier avec Bhrajaka pitta, qui régit la peau et les articulations où sont situés la plupart des marmas. Cela signifie que la marmathérapie traite généralement Bhrajaka pitta, qui est la forme la plus importante de pitta. Le toucher, la chaleur ou l'utilisation d'huiles essentielles qui font partie de cette thérapie affectent directement Bhrajaka pitta et, par son intermédiaire, les autres formes de pitta.

3. Le dosha kapha
Le principe de cohérence ou de cohésion

- kapha signifie « ce qui maintient les choses ensemble ». Il est composé de l'élément eau et de l'élément terre, qui le représentent quand il est en mouvement (eau) et quand il est immobile (terre).
- kapha est responsable de la formation de nouveaux tissus, de l'hydratation, de la nutrition, de la lubrification et de la protection du corps contre la chaleur, le vent, les phénomènes d'usure. Le corps dans son ensemble est surtout composé de kapha (terre et eau). Les principaux troubles de kapha sur le plan physique sont les accumulations de mucus, d'eau ou le développement excessif de tissus, en particulier la graisse ou le tissu adipeux.
- Du point de vue psychologique kapha est à la base des sentiments et des émotions, de l'amour et de l'affection. Il confère à l'esprit le calme, la stabilité et le contentement. Du point de vue affectif, le trouble principal qui le concerne est l'attachement qui résulte d'un excès de lourdeur (terre et eau) dans l'esprit.
- La forme subtile ou forme essentielle de kapha s'appelle *ojas*, qui est l'essence de tous les tissus du corps. Ojas est responsable de la résistance à la maladie, de l'endurance, de la force, de la patience, de la fertilité et de la longévité. Ojas est le fondement de la bonne santé, du bonheur affectif et de la sérénité.
- Le site principal où se trouve kapha est l'*estomac*, où il s'accumule sous forme de mucus ou de flegme. De là l'appareil circulatoire le mène dans les endroits affaiblis du corps où il provoque diverses maladies caractéristiques de kapha comme l'asthme, le diabète, les œdèmes, les cardiopathies et l'obésité.

Les sous-types de kapha ou sous-doshas s'appellent *Tarpaka kapha, Bodhaka kapha, Sleshaka kapha, Kledaka kapha, Avalambaka kapha*. Ils gouvernent des formes spécifiques de lubrification.

- *Tarpaka kapha* est responsable de la lubrification du cerveau et du système nerveux. Il est surtout en rapport avec les marmas de la tête, du crâne, du cœur et de la colonne vertébrale.
- *Bodhaka kapha* est responsable de la lubrification de la langue et des organes des sens dans la tête. Il est en rapport avec les marmas de la région de la tête et du visage.

- *Sleshaka kapha* est responsable de la lubrification des articulations. Il est en rapport avec les marmas situés dans les articulations et aux extrémités.
- *Kledaka kapha* est responsable de la lubrification de l'appareil digestif. Il est en rapport avec les marmas situés dans la région de l'estomac.
- *Avalambaka kapha* est responsable de la lubrification du cœur et des poumons. Il est en rapport avec les marmas situés dans la région de la poitrine. Comme il régit le site d'accumulation de Kapha dans l'estomac, on traite surtout cette forme de kapha en cas de maladie en général.

On peut utiliser la marmathérapie pour favoriser la circulation du prana et disperser les accumulations de kapha, qui sont accrues par la stagnation et le manque de mouvement. Comme les marmas sont généralement reliés aux articulations, ils sont tout particulièrement reliés à Sleshaka kapha.

Tout comme les doshas œuvrent ensemble pour créer la santé ou la maladie, les sous-doshas font de même.

- *prana Vayu*, *Sadhaka pitta* et *Tarpaka kapha* sont en rapport avec le cerveau, la colonne vertébrale, le système nerveux, la région de la tête, comme les marmas situés dans ces zones.
- *Udana Vayu*, *Alochaka pitta* et *Bodhaka kapha* sont en rapport avec les sens, le visage, la bouche et le cou, comme les marmas situés dans ces zones.
- *Samana Vayu*, *Pachaka pitta* et *Kledaka kapha* sont en rapport avec l'appareil digestif, surtout l'estomac et l'intestin grêle et Agni (le feu digestif), comme les marmas situés dans ces zones.
- *Vyana Vayu*, *Bhrajaka pitta* et *Sleshaka kapha* sont en rapport avec la peau, les extrémités et la surface du corps, comme les marmas situés dans ces zones.
- *Apana Vayu*, *Ranjaka pitta* et *Avalambaka kapha* sont en rapport avec les organes internes du bas-ventre, du milieu du ventre et de la poitrine, comme les marmas situés dans ces zones.

Cependant les marmas n'influent pas seulement sur les facteurs que sont les doshas dans leur propre région du corps, bien qu'il soit important d'en tenir compte. Ils exercent souvent aussi des influences indirectes plus importantes. Par exemple les marmas situés aux

extrémités peuvent influer fortement sur les organes internes et les tissus du corps.

Les trois doshas et les types de constitution individuelle

Les marmas et la constitution ayurvédique

Outre leur rôle à l'intérieur du corps, les doshas marquent chacun d'entre nous de manière unique en nous donnant notre nature ou type particulier. En général un dosha caractérise le corps-esprit individuel ou la *constitution ayurvédique* d'une personne comme étant principalement vata, pitta ou kapha.

- LES TYPES VATA sont physiquement éthérés avec une charpente assez frêle, un poids léger, une résistance médiocre à la maladie et une faiblesse des tissus. Ils ont tendance à dépasser les limites de leurs forces et tombent dans des états d'épuisement et de fatigue. Ils sont sensibles à l'environnement, notamment au vent, au froid et à la sécheresse et se sentent mieux lorsqu'il fait chaud et humide, lorsqu'ils prennent du repos et sont suffisamment nourris. Du point de vue psychologique, les Vata sont des individus actifs, même agités, nerveux et créatifs ; ils possèdent de nombreux talents, sont souvent hypersensibles et sont plutôt fragiles.
- LES TYPES PITTA sont physiquement fougueux, ils ont une corpulence moyenne et un poids moyen, un gros appétit, un teint coloré, une bonne circulation et les extrémités chaudes. Ils sont facilement surchauffés et attrapent vite diverses maladies infectieuses. Ils sont sensibles à l'environnement, notamment à la chaleur et à la lumière et se sentent mieux dans une atmosphère fraîche et calme. Du point de vue psychologique, les Pitta sont des individus résolus, intelligents, motivés et agressifs qui parviennent à leur but dans la vie mais entrent souvent en conflit.
- LES TYPES KAPHA sont physiquement reliés à l'élément eau.Ils ont un corps trapu, une constitution robuste et sont bien en chair. Ils détestent le mouvement et prennent facilement du poids, accumulent de l'eau et du mucus à cause de leur métabolisme lent. Ils sont sensibles au froid, à l'humidité et à l'air qui

stagne, et se sentent mieux lorsqu'il fait chaud, sec et lorsque leur activité s'intensifie. Du point de vue psychologique, les Kapha sont des individus sensibles, aimants, stables et conservateurs, qui font grand cas de leurs sentiments et qui s'attachent facilement.

Il existe aussi des types de doshas mixtes : deux doshas coexistent en proportion relativement égale. Aussi peut-on avoir des types vata-pitta, pitta-kapha, ou vata-kapha. Parfois on trouve les trois doshas en proportion relativement égale (on a alors un type vata-pitta-kapha). Ces constitutions ayurvédiques sont les *types esprit-corps* définis dans les ouvrages généraux sur l'Ayurveda. Vous avez toutes les chances d'y trouver des tests qui aident à déterminer votre type. Consultez ce genre d'ouvrages[6] pour avoir de plus amples renseignements sur ce sujet important. Le tableau ci-dessous, qui précise les constitutions typiques selon l'Ayurveda, vous permettra de déterminer votre propre constitution.

Les constitutions typiques selon l'Ayurveda

	VATA (AIR)	**PITTA** (FEU)	**KAPHA** (EAU)
TAILLE	petit ou très petit	moyen	en général petit, mais peut être grand et gros
CORPULENCE	mince, osseuse, bien musclée	moyennement développée	large d'épaules, bien développée
POIDS	peu élevé, difficile à maintenir	moyen	élevé, difficile à perdre
ASPECT DE LA PEAU	terne ou mat	coloré, brillant	blanc ou pâle
NATURE DE LA PEAU	sèche, rugueuse, mince	chaude, grasse	froide, moite, épaisse
YEUX	petits, nerveux	perçants, risque d'inflammation	grands, blanc des yeux important
CHEVEUX	secs, peu épais	peu épais, gras	épais, gras, ondulés
DENTS	de travers, malformées	moyennes, saignement gingival	de grande taille, bien formées
ONGLES	rugueux, cassants	souples, roses	souples, blancs

ARTICULATIONS	raides, craquant facilement	relâchées	solides, grosses
CIRCULATION	mauvaise, irrégulière	bonne	moyenne
APPÉTIT	changeant, capricieux	gros, excessif	moyen mais constant
SOIF	limitée, insuffisante	intense	moyenne
TRANSPIRATION	insuffisante	abondante mais ne persiste pas	lente à se manifester mais abondante
SELLES	dures ou sèches	molles, diarrhéiques	normales
MICTION	insuffisante	urine abondante, jaune	urine moyenne, claire
SENSIBILITÉS	au froid, à la sécheresse, au vent	à la chaleur, au soleil, au feu	au froid, à l'humidité
FONCTION IMMUNITAIRE	déficiente, changeante	moyenne, sensibilité à la chaleur	satisfaisante, remarquable
SYMPTÔMES DE MALADIE	douleur	fièvre, inflammation	congestion, œdème
TYPE DE MALADIE	système nerveux	sang, foie	muqueuses, poumons
ACTIVITÉ	hyperactivité, agitation	normale	insuffisante, déplacement lent
ENDURANCE	médiocre, tendance à l'épuisement	moyenne, mais ciblée	forte
SOMMEIL	médiocre, perturbé	inégal	excessif
RÊVES	fréquents, chaotiques	en nombre modéré, en couleur	rares, romantiques
MÉMOIRE	vive mais lacunaire	précise, prompte	lente mais sûre
ÉLOCUTION	débit rapide	vive, incisive	lente, mélodieuse

TEMPÉRAMENT	nerveux, changeant	motivé	satisfait, conservateur
ÉMOTIONS POSITIVES	facilité d'adaptation	courage	amour
ÉMOTIONS NÉGATIVES	peur	colère	attachement
CONVICTIONS	instables, changeantes	solides, bien établies	stables, lentes à changer
TOTAL 30	**VATA.....**	**PITTA.....**	**KAPHA .....**

Additionnez les points dans chaque colonne, comparez les résultats et tirez les conclusions.

Marmathérapie et types de doshas

Naturellement lorsqu'on traite les marmas on doit considérer les différents éléments de la constitution. Les marmas, qui sont des centres d'énergie, sont en relation directe avec le prana et avec le dosha correspondant, ainsi que nous l'avons déjà remarqué, mais ils agissent également sur les deux autres doshas.

- LE TYPE VATA peut se servir des marmas pour contrôler et réguler le niveau de vata dans son corps et dans son esprit. Il peut tirer profit de la marmathérapie qui a pour objectif de réduire vata dans les différents sites où il s'accumule : le gros intestin, les os, les articulations et le système nerveux. La marmathérapie peut servir à soulager la douleur, à réduire la raideur articulaire, à mettre fin aux tremblements, à diminuer la constipation, à apaiser l'anxiété, à dissiper le stress, à favoriser le sommeil et à faire tout ce qui est susceptible de réduire vata.
- LE TYPE PITTA peut se servir des marmas pour contrôler et réguler le niveau de pitta dans son corps et dans son esprit. Il peut tirer profit de la marmathérapie qui a pour objectif de rafraîchir pitta en excès dans les différents sites où il s'accumule : l'intestin grêle, le foie et le sang. La marmathérapie peut servir à supprimer l'acidité, à nettoyer le sang, à lutter contre les infections, à désintoxiquer le foie, à faire cesser l'inflammation, à calmer la colère et à agir pour réduire pitta.
- LE TYPE KAPHA peut se servir de la marmathérapie pour contrôler et réguler le niveau de kapha dans son corps et dans

son esprit. Il peut tirer profit de la marmathérapie qui a pour objectif d'éloigner et d'éliminer kapha des sites où il s'accumule : l'estomac, les poumons, le système lymphatique et les tissus adipeux. La marmathérapie peut servir à réduire le mucus, à supprimer la congestion, à éliminer les œdèmes, à diminuer la prise de poids, à augmenter l'activité physique et mentale, et à réduire kapha par tout moyen approprié.

Autres facteurs physiques

I. Les sept tissus

Pour comprendre le corps, il est indispensable de connaître les sept tissus qui le composent. Ces tissus sont appelés *dhatus,* c'est-à-dire « éléments constitutifs de base ». Il s'agit d'éléments fondamentaux qu'on ne peut éliminer (à l'exception des sécrétions des organes sexuels). À l'extérieur ils sont limités par la peau et à l'intérieur par les membranes internes des organes et des articulations. Les tissus se développent pendant toute la vie. Il est essentiel de les garder en bon état pour rester en bonne santé et vivre longtemps. On compte sept sortes de tissus.

Nom	Nature	Fonction	Partie du corps correspondante
1. PLASMA *Rasa dhatu*	Plasma et muqueuses	Nutrition	Peau
2. SANG *Rakta dhatu*	Hémoglobine du sang	Oxygénation	Vaisseaux sanguins
3. MUSCLE *Mamsa dhatu*	Tissu musculaire	Mouvement	Muscles et organes internes
4. GRAISSE *Meda dhatu*	Tissu adipeux	Lubrification et amortissement des chocs	Formations adipeuses
5. OS *Asthi dhatu*	Tissu osseux et cartilage	Soutien et protection	Os et squelette
6. NERFS *Majja dhatu*	Tissu nerveux et moelle des os	Transmission de l'influx nerveux	Cerveau et moelle épinière
7. SYSTÈME REPRODUCTEUR *Shukra dhatu*	Tissu et sécrétions des organes sexuels	Reproduction	Testicules, utérus

La marmathérapie agit sur les tissus du corps en augmentant ou en diminuant le sang et le plasma qui y circulent. Ainsi elle améliore principalement leur circulation. Mais la marmathérapie peut également exercer une action importante sur les tissus plus profonds des os et des nerfs, là où se trouvent le prana et vata. Cela s'explique parce que de nombreux marmas sont sur la tête et sur les articulations, qui sont directement reliées au prana et à vata.

Les tissus externes, le plasma et le sang sont surtout concernés par la nutrition, à savoir la nourriture et la boisson que nous ingérons et digérons chaque jour. Les tissus nerveux et les tissus des organes de la reproduction, qui sont des tissus internes, sont surtout affectés par notre comportement, notre évolution mentale et nos relations avec autrui. Les tissus intermédiaires, à savoir les tissus musculaires, adipeux et osseux, comportent un élément nutritionnel important mais ils sont aussi fortement affectés par les exercices que nous faisons et les postures que nous prenons. La marmathérapie peut nous aider à modifier nos modes de comportement en libérant le prana qui est emprisonné dans les tissus les plus profonds. On peut même traiter les problèmes d'ordre psychologique enracinés en nous et les addictions par la marmathérapie qui les libère des articulations, des os et des tissus nerveux où ils sont piégés.

II. Les déchets

Les déchets ou *malas* sont les matières éliminées du corps pendant le processus normal du métabolisme. Certains sont gazeux, d'autres sont liquides, semi-solides ou solides. Les trois sortes principales de *malas* ou de déchets « grossiers » sont l'urine, les fèces et la sueur. Une élimination adéquate par le côlon est indispensable pour contrôler vata. Une miction satisfaisante est indispensable pour contrôler pitta. Une transpiration satisfaisante est indispensable pour contrôler kapha.

En plus il existe des déchets « subtils » (*kledas* ou exsudations) éliminés par les membranes épithéliales des yeux, du nez, de la bouche, des oreilles et des organes génitaux. D'autres déchets insignifiants proviennent de la formation des tissus et du métabolisme cellulaire dont ils sont un produit dérivé.

Le tissu principal qui est en relation avec kapha est le plasma (*Rasa dhatu)* qui produit kapha (le mucus) comme déchet. Le tissu principal qui est en relation avec pitta est le sang (*Rakta dhatu)* qui produit pitta (la bile ou le sang en excès) comme déchet. Aussi la plupart des

maladies kapha concernent-elles le plasma et les ganglions lymphatiques, et la plupart des maladies pitta concernent-elles le sang. Le tissu principal qui est en relation avec vata est le tissu osseux (*Asthi dhatu*) qui retient vata dans ses articulations et ses espaces intercellulaires. Bien que vata ne soit pas un déchet des os, il se trouve à l'intérieur des os. Aussi la plupart des maladies vata telles que l'arthrite concernent-elles les os.

On reste en bonne santé quand les déchets sont éliminés de façon adéquate et au moment opportun. On peut utiliser certains marmas pour faciliter ou restreindre leur évacuation afin de la régulariser.

III. Le réseau de canaux

Selon l'Ayurveda le corps est parcouru par d'innombrables canaux, semblables à des canaux d'irrigation, qui apportent les nutriments aux principaux tissus et les débarrassent des déchets. Ces canaux sont appelés *srotas* en sanscrit. La racine du mot *sru* signifie « s'écouler ». En médecine occidentale les différents systèmes ou appareils rappellent ces canaux.

Trois canaux relient l'intérieur du corps à l'environnement extérieur. Ils nourrissent le corps en lui apportant de l'air, de la nourriture et de l'eau.

1.L'appareil respiratoire — *Srotas Pranavaha*

Srotas Pranavaha désigne l'ensemble des canaux qui transportent le prana, le souffle et la force vitale. Il s'agit en premier lieu du système respiratoire, bien que le système circulatoire et le système digestif soient également concernés. Le système respiratoire est en rapport avec le corps subtil ou le corps énergétique (*Pranamaya Kosha*) qui enveloppe le corps physique et lui donne vie.

Ce système prend naissance dans le cœur et l'appareil gastro-intestinal car le prana n'est pas seulement absorbé par l'intermédiaire des poumons, mais il est également puisé dans la nourriture par l'intermédiaire du système digestif et il est distribué dans le sang et le plasma grâce à l'action du cœur. De nombreux marmas agissent sur ce système, car ils sont en rapport direct avec le prana.

2. L'appareil digestif — *Srotas Annavaha*

Srotas Annavaha désigne l'ensemble des canaux qui véhiculent la nourriture (*anna*), principalement l'appareil digestif. Il prend naissance dans l'estomac et le côté gauche du corps où se situe la plus grande partie de l'appareil digestif. On l'appelle *Mahasrotas* ou « grand canal », car c'est le principal canal du corps, le tractus gastro-intestinal.

C'est l'appareil le plus important qui régit le corps physique, lequel se nomme *Annamaya Kosha*, c'est-à-dire « l'enveloppe faite de nourriture ». De nombreux marmas ont une action sur cet appareil car il s'agit du principal appareil.

3. L'appareil régulateur du métabolisme de l'eau — *Srotas Udakavaha ou Ambhuvaha*

Srotas Udakavaha désigne l'ensemble des canaux qui véhiculent l'eau (*udaka* ou *ambhu*) et régulent le métabolisme de l'eau. Il a son origine dans le palais mou et dans le pancréas. Il n'a pas d'équivalent anatomique en médecine occidentale. Il assure la fonction de l'appareil digestif qui consiste à absorber les liquides.

Cet appareil régit l'assimilation de l'eau et des aliments qui contiennent de l'eau, ainsi que la digestion du sucre. Il a un rapport avec le diabète, une maladie grave. Certains marmas exercent une action sur lui, surtout en stimulant l'écoulement des liquides dans le corps.

Trois canaux supplémentaires relient l'intérieur du corps à l'environnement extérieur et assurent l'élimination des trois principales sortes de déchets du corps.

4. L'appareil sudoripare — *Srotas Swedavaha*

Srotas Swedavaha désigne les canaux qui véhiculent la sueur ou la transpiration (*Sweda*). Il a son origine dans les tissus adipeux, d'où la sueur est excrétée, et les follicules pileux auxquels sont reliées les glandes sébacées. Certains marmas peuvent servir à accroître la circulation périphérique et à favoriser la sudation, qui est un traitement important pour guérir de nombreuses maladies en commençant par le rhume banal.

5. L'appareil excréteur — *Srotas Purishavaha*

Srotas Purishavaha désigne l'appareil excréteur, les canaux qui véhiculent les fèces (*purisha)*. Son origine se trouve dans le côlon et le rectum, l'organe excréteur par excellence. On peut utiliser certains marmas pour régulariser l'élimination, pour remédier à la constipation ou mettre fin à la diarrhée.

6. L'appareil urinaire — *Srotas Mutravaha*

Srotas Mutravaha désigne l'appareil urinaire, les canaux qui véhiculent l'urine (*mutra*). Son origine se trouve dans la vessie et les reins, organes de la miction. Certains marmas peuvent servir à réguler la miction.

On compte en plus sept appareils comportant des canaux, un pour chacun des sept tissus, ainsi qu'un canal spécifique pour l'esprit et les cinq sens, ce qui fait en tout quatorze appareils comportant des canaux :

7. Le plasma, le système lymphatique — *Srotas Rasavaha*
8. Le sang, l'appareil circulatoire — *Srotas Raktavaha*
9. Les muscles, le système musculaire — *Srotas Mamsavaha*
10. La graisse, le système adipeux — *Srotas Medavaha*
11. Les os, le système osseux — *Srotas Asthivaha*
12. Les nerfs, le système nerveux — *Srotas Majjavaha*
13. La reproduction, l'appareil reproducteur — *Srotas Shukravaha*
14. L'esprit, le système mental — *Srotas Manavaha*

Chez les femmes on compte deux appareils supplémentaires comportant des canaux : l'appareil menstruel ou *Srotas Artavavaha* et l'appareil lactogène ou *Srotas Stanyavaha*. Ce sont des sous-ensembles de l'appareil reproducteur (*Srotas Shukravaha)* dont on ne les distingue pas toujours.

Les marmas jouent le rôle de déclencheurs pour réguler le mouvement de l'énergie dans ces canaux. Ils sont en rapport étroit avec les structures anatomiques, les organes et les divers orifices.

IV. Agni, la capacité de digérer

La force clé responsable du fonctionnement du corps est *Agni* ou la capacité de digérer. Il y a plusieurs formes d'Agni ou de feu dans le corps. La plus remarquable est le feu digestif principal ou « feu du ventre » (*Jatharagni*) qui digère les aliments et les boissons ou les éléments terre et eau absorbés par la bouche. Les « cinq Agnis élémentaires » (*Bhutagnis)* qui se trouvent dans le foie coopèrent avec lui. Ils ont la charge de transformer la masse de nourriture digérée en formes appropriées des cinq éléments du corps physique.[7] De plus chacun des sept tissus a son propre Agni ou sa capacité de digérer responsable de son métabolisme particulier appelé Agni des tissus (*Dhatvagni)*, ce qui fait en tout treize formes d'Agni dans le corps.

Cependant le feu digestif n'est pas simplement un feu physique, mais un feu pranique ou électrique. Il contribue à stimuler la force bioélectrique du prana pour qu'elle circule dans les liquides et les tissus du corps. Afin de créer le combustible adéquat pour ce feu pranique, les aliments doivent être décomposés pour devenir une masse homogène semi-liquide, de nature huileuse. C'est seulement à ce moment-là qu'a lieu la vraie digestion. Agni, pareil à une flamme dans l'abdomen, brûle en se servant de cette masse huileuse d'aliments comme combustible, tout comme une flamme au beurre clarifié brûle en se servant de beurre clarifié, ou une bougie brûle en se servant de cire d'abeille.

Le feu digestif ou Agni est le facteur clé de la santé. Quand il est faible, la capacité de digérer diminue. La masse d'aliments mal digérés devient une substance toxique dans le système digestif, appelée *Ama* en sanscrit. De telles toxines ou Ama déclenchent le processus de la maladie. Elles envahissent les tissus et les organes créant divers maux, bénins ou graves. On peut traiter différents marmas pour renforcer le feu digestif et pour réduire Ama, en facilitant son expulsion hors du corps.

En plus du feu digestif, l'haleine elle-même est un feu gazeux ou pranique (*Pranagni*) qui favorise la circulation de l'énergie dans tout le corps. On peut utiliser différents marmas pour accroître Pranagni et garder l'énergie vitale dans son état optimal pour qu'elle soit capable de combattre n'importe quelle maladie. Cette nature pranique d'Agni donne la possibilité d'agir grâce à la guérison pranique et à la marmathérapie.

Chacun des cinq sens possède aussi son propre Agni qui aide à capter et à identifier les impressions sensorielles[8]. De la même façon

l'esprit a son propre Agni grâce auquel il digère les émotions, les idée
et les expériences.[9] Certains marmas sont des points spéciaux d'Agni a
peuvent aider à catalyser ces différentes formes d'Agni, qui sont toute
en corrélation. Aussi, chaque fois que nous pensons à des marmas
devons-nous considérer à la fois prana et Agni.

CHAPITRE 3

LES MARMAS, LEUR NATURE ET LEUR CLASSIFICATION

Le corps humain est formé d'un ensemble complexe de canaux, de circuits, d'organes et de tissus de natures différentes depuis le sang jusqu'au tissu le plus élaboré, le tissu nerveux du cerveau. Ces canaux reliés les uns aux autres créent divers réseaux, établissent des connexions, opèrent des échanges. Grâce à eux, des substances, de l'énergie et des informations circulent sans cesse et se combinent sous forme de véritables puzzles qui font de nous ce que nous sommes.

Jadis le grand maître ayurvédique Sushruta a expliqué comment le corps est structuré : il comporte 7 épaisseurs de peau, 300 os (y compris les cartilages et les dents), 210 articulations, 900 ligaments, 500 muscles, 16 tendons principaux, 700 vaisseaux sanguins et nerfs, et 107 marmas. On en conclut que les marmas constituent des parties importantes identifiables de notre corps et sont le reflet des processus physiologiques et psychologiques cruciaux qui s'y déroulent. En tant que chirurgien, Sushruta a signalé l'importance des marmas en chirurgie. Il a déclaré que dans l'exercice de la chirurgie la connaissance des marmas est aussi essentielle que la connaissance des nerfs, des muscles, des os et des vaisseaux sanguins.

De son côté Charaka a mentionné six zones majeures de marmas dans le corps : la tête, le cou, le cœur, la vessie, le système endocrinien (*ojas)* et le système reproducteur (*shukra)*. Parfois on les réduit à trois centres vitaux majeurs : la vessie (le bas-ventre), le cœur et la tête, qui sont le siège de nos principaux organes vitaux. Les marmas font donc bel et bien partie de notre anatomie et de notre physiologie.

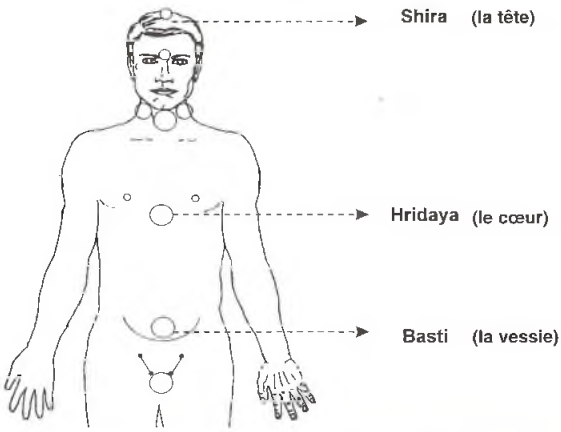
Selon les traités ayurvédiques les plus importants, les marmas primaires sont au nombre de 107, tandis que les zones des marmas primaires sont au nombre de 51. La différence entre ces deux nombres s'explique par le fait que plusieurs marmas se trouvent des deux côtés du corps et que certaines zones contiennent plus d'un marma.

Cependant de nombreux enseignants ayurvédiques estiment qu'il y a plus de marmas que les 107 mentionnés par la tradition. Même Sushruta en signale d'autres. En différents endroits de cet ouvrage vous trouverez un certain nombre de ces marmas « supplémentaires » (tels que le point au centre du front ou les points à proximité de l'emplacement des *chakras* le long de la colonne vertébrale). En fait chaque point du corps est potentiellement un marma car toute la peau ou toute la surface du corps est en soi un marma ou une région sensible. On pourrait même dire que la peau est le 108e marma qui relie tous les autres.

Comme vata et le prana se concentrent dans les articulations, chaque articulation peut aussi être considérée comme une zone de marma. Nos organes internes possèdent des marmas supplémentaires qui leur sont reliés soit directement, soit par des points réflexes qui peuvent les influencer à une certaine distance. En plus de ces marmas que tout le monde possède, chaque individu a ses points sensibles spécifiques qui dépendent du poids, de la corpulence, de la façon dont on se tient, du régime alimentaire, du comportement et de l'âge. Aussi ne devons-nous pas considérer les marmas avec dogmatisme bien que les 107 marmas classiques constituent un bon point de départ. Les principes concernant la marmathérapie s'appliquent également aux marmas supplémentaires.

Les trois doshas et les trois principaux sites des marmas

Les trois zones principales des marmas – le cœur, la tête et la vessie ou le bas-ventre – sont les trois principales zones sensibles du corps. Bien que tous les organes et toutes les structures puissent être reliés aux trois doshas dans une certaine mesure, le bas-ventre avec ses connexions à l'appareil urogénital et aux organes d'excrétion est davantage en relation avec vata ; le cœur avec ses connexions au sang est davantage en relation avec pitta et la tête avec ses connexions au réseau de nerfs et au tissu cérébral est davantage en relation avec kapha. Comme les doshas sont les trois forces principales qui contribuent à la construction de tout



Les trois doshas et les trois principales zones des marmas

le corps, les marmas traduisent leur influence sur notre organisme de diverses manières.

Les marmas susceptibles de causer la mort et les marmas thérapeutiques

On peut classer grosso modo les marmas en deux catégories : les points qui peuvent entraîner la mort et les points qui ont une action thérapeutique. Les premiers sont des points où l'on peut s'en prendre à la force vitale et l'expulser du corps en infligeant une blessure, en faisant perdre la connaissance ou même en causant la mort. Les points thérapeutiques sont des zones sur lesquelles on peut agir pour soigner. Si l'on frappe ou si l'on blesse les zones létales, on met en danger la vie de la personne. On peut agir sur les zones thérapeutiques sensibles pour orienter l'énergie et combattre les maladies. En conséquence les zones létales ont de l'importance surtout pour les arts martiaux, tandis que les points thérapeutiques jouent un rôle significatif notamment dans le domaine médical.

Les marmas susceptibles de causer la mort sont souvent trop sensibles pour qu'on les touche ou qu'on exerce une pression sur eux. Des thérapies violentes comme l'acupression ou l'acupuncture peuvent ne pas convenir à des zones telles que la gorge, mais on peut agir sur elles de façon restreinte si on les touche avec douceur ou si on a recours au

prana curatif. Bien que ces zones soient peu utiles si on a le dessein de soigner, elles sont importantes quand on veut établir un diagnostic car souvent la maladie se traduit par une douleur ou un dysfonctionnement à l'endroit où elles sont situées.

Les zones telles que les marmas sur les bras et les jambes sont les plus importantes du point de vue thérapeutique. On peut agir sur elles sans difficulté grâce au massage, à l'acupuncture, aux huiles végétales, aux huiles essentielles ou aux onguents. Cependant la distinction entre ces deux types de marmas est loin d'être évidente. Une zone vulnérable peut être très utile pour soigner. De plus des zones létales sont souvent entourées de points thérapeutiques sur lesquels on peut agir tout en évitant de toucher les zones vulnérables plus centrales.

Définition physique et énergétique des marmas

La notion de marma inclut un vaste éventail de structures anatomiques telles que la peau, les os, les articulations, les nerfs et les organes internes. De nombreux marmas sont situés sur les membres, comme ceux du coude et du genou. On peut facilement intervenir sur ces *marmas externes* par le toucher thérapeutique. Certains marmas tels que *Shringataka* (le palais mou) ou *Hridaya* (le cœur) se trouvent à l'intérieur du corps. Le traitement le plus efficace de ces *marmas internes* s'effectue grâce aux points réflexes situés au-dessus d'eux à la surface de la peau.

Les marmas sont définis anatomiquement selon leur emplacement. Aussi le thérapeute doit-il connaître les caractéristiques de chaque marma qui permettent de l'identifier facilement. Cependant, il ne faut pas considérer l'emplacement d'un marma comme un simple phénomène physique. Les marmas sont avant tout des « centres énergétiques » où la force vitale s'accumule et circule. Quand on traite les marmas on a davantage affaire au prana (l'électricité qui circule dans le corps) qu'aux tissus et aux organes (les ampoules par lesquelles passe l'électricité). Ceci est particulièrement vrai des marmas de grande dimension tels que le genou (*Janu marma*) avec des points sensibles tout proches dont l'emplacement est fonction de l'état de la personne.

En d'autres termes, la définition des marmas n'est pas d'ordre anatomique mais d'ordre énergétique ; elle s'effectue en termes de prana et de doshas. Leur emplacement exact dépend à la fois du prana du thérapeute et de celui du patient. Il ne s'agit pas d'une localisation physique fixe. En général il faut traiter le patient là où le prana est

concentré dans la zone du marma. De plus un bon thérapeute peut guider son propre prana dans la zone d'un marma sur presque n'importe quel point à l'intérieur de cette zone. Le prana d'un bon thérapeute peut repérer facilement les points où le prana d'un patient est faible ou est bloqué sans même procéder à un examen clinique approfondi. *Le prana agira toujours pour guérir le prana, de même que l'eau gagne naturellement les zones situées en contrebas.* L'identification des marmas est donc un art et une question de pratique, pas simplement un repérage d'ordre physique. C'est pourquoi la localisation exacte des marmas peut varier légèrement d'un praticien ayurvédique à un autre.

Dimension des marmas et unité de mesure digitale individuelle

On localise et on mesure les marmas selon l'*anguli parimana* ou « l'unité de mesure digitale » de l'individu concerné. Pour déterminer l'*anguli* suivez les instructions suivantes :

1. Joignez les deux paumes ouvertes sur la face externe du petit-doigt (du côté cubital).
2. Mesurez la largeur des deux paumes au niveau des articulations métacarpo-phalangiennes (à la base des doigts).
3. Divisez cette largeur par 8 (à savoir la moyenne pour 8 doigts).
4. On obtient l'unité de mesure digitale ou *anguli* de l'individu concerné.

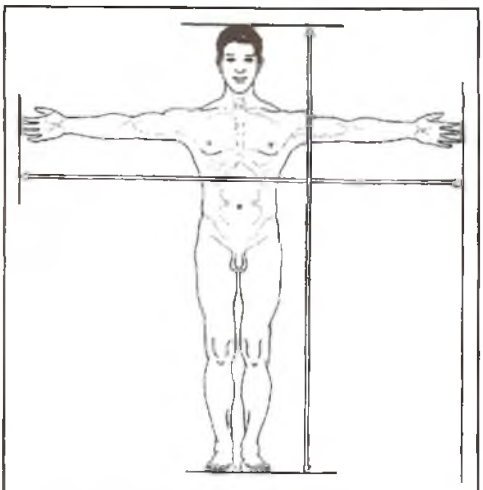
En règle générale la taille et la largeur (les bras tendus) d'une personne correspondent à 84 fois l'unité de mesure individuelle, comme on le voit sur la figure ci-après.

On peut classer les marmas selon leur dimension :

- une demi-unité digitale (un demi-anguli)
- une unité digitale (un anguli)
- deux unités digitales (deux anguli)
- trois unités digitales (trois anguli)
- quatre unités digitales (quatre anguli) (taille du poing)

(Voir *l'Annexe 3* pour plus ample information)

On peut voir d'après ce classement que les marmas ont des dimensions tout à fait différentes. De nombreux marmas mesurent un demi anguli ; plusieurs marmas tels que Hridaya (le cœur) mesurent quatre anguli. Tandis qu'on peut parler de « points » à propos des petits



La taille ou la largeur de la personne bras étendus équivalent à 84 fois l'anguli

Anguli parimana – Unité de mesure digitale

marmas, l'appellation « régions » ou « zones » convient mieux aux marmas de grande taille.

Marmas et points d'acupuncture

Les marmas ressemblent aux points d'acupuncture en ce qui concerne leurs propriétés et l'usage qu'on en fait. Parfois on les appelle « points d'acupression ayurvédique ». Cependant il convient de ne pas confondre les marmas et les points d'acupuncture. Les marmas peuvent être beaucoup plus grands et ne sont pas toujours reliés aux méridiens d'acupuncture, ils sont moins nombreux que les points d'acupuncture.

La localisation des marmas n'est pas toujours aussi importante que celle des points d'acupuncture, en particulier lorsqu'on traite les marmas par le massage et non par les aiguilles (qu'on emploie rarement en médecine ayurvédique). Aussi, tout en reconnaissant certaines ressemblances importantes, il ne faut pas confondre marmas et points d'acupuncture. Les premiers peuvent différer considérablement des seconds.

Tableau des marmas

Vous trouverez ci-contre un tableau des principaux marmas. Comme vous le remarquerez, la plupart des marmas sont nommés d'après leur emplacement anatomique (dans certains cas ils se trouvent de chaque côté du corps). Il s'agit d'une première présentation. Dans la deuxième partie de l'ouvrage vous trouverez une description détaillée de chaque marma et dans l'*Annexe 3* des explications plus précises sur la signification du nom sanscrit des marmas.

Rappel : L'unité de mesure digitale est l'anguli.

Marma	Localisation	Signification	Dimension	Nombre
Adhipati	Sommet de la tête	Suzerain	1/2 unité	1
Amsaphalaka	Omoplate	Omoplate	*1/2 unité*	*2 (1 de chaque côté)*
Amsa	Épaule	Épaule	1/2 unité	2 (1 de chaque côté)
Ani (bras)	Partie inférieure du bras	Pointe d'une aiguille	1/2 unité	2 (1 sur chaque bras)
Ani (jambe)	Partie inférieure de la cuisse	Pointe d'une aiguille	1/2 unité	2 (1 sur chaque jambe)
Apalapa	Aisselle	Sans défense	1/2 unité	2 (1 de chaque côté)
Apanga	Coin extérieur de l'œil	Regarder ailleurs	1/2 unité	2 (1 pour chaque œil)
Apastambha	Partie supérieure de l'abdomen	Localisé sur le côté	1/2 unité	2 (1 de chaque côté)
Avarta	Point médian au-dessus de l'œil	Calamité, à cause de sa sensibilité	1/2 unité	2 (1 pour chaque œil)
Bahvi	Face interne du haut du bras	En rapport avec le bras	1 unité	2 (1 de chaque côté)
Basti	Bas de l'abdomen	Vessie	4 unités	1
Brihati	Partie la plus large du haut du dos	Large	1/2 unité	2 (1 de chaque côté)
Guda	Anus	Anus	4 unités	1
Gulpha	Articulation de la cheville	Articulation de la cheville	2 unités	2 (1 de chaque côté)
Hridaya	Cœur	Cœur	4 unités	1
Indrabasti (bras)	Milieu de l'avant-bras	Flèche d'Indra	1/2 unité	2 (1 sur chaque bras)
Indrabasti (jambe)	Milieu de la partie inférieure de la jambe	Flèche d'Indra	1/2 unité	2 (1 sur chaque jambe)
Janu	Articulation du genou	Articulation du genou	3 unités	2 (1 sur chaque genou)
Kakshadhara	Haut de l'articulation de l'épaule	Ce qui soutient le flanc	1 unité	2 (1 sur chaque épaule)

Marma	Localisation	Signification	Dimension	Nombre
Katikataruna	Articulation de la hanche	Ce qui part de la hanche	1/2 unité	2 (1 de chaque côté du dos)
Krikatika	Articulation du cou	Articulation du cou	1/2 unité	2 (1 de chaque côté du cou)
Kshipra (main)	Entre le pouce et l'index	Aux résultats rapides	1/2 unité	2 (1 sur chaque main)
Kshipra (pied)	Entre le gros orteil et le 2e orteil	Aux résultats rapides	1/2 unité	2 (1 sur chaque pied)
Kukundara	De chaque côté de l'épine iliaque postéro-supérieure	Signale les reins	1/2 unité	2 (1 de chaque côté)
Kurcha (main)	Racine du pouce	Nœud ou faisceau	4 unités	2 (1 sur chaque main)
Kurcha (pied)	Racine du gros orteil	Nœud ou faisceau	4 unités	2 (1 sur chaque pied)
Kurchashira (main)	Base de l'articulation du pouce	La tête de kurcha	1 unité	2 (1 sur chaque main)
Kurchashira (pied)	Base de l'articulation du gros orteil	La tête de kurcha	1 unité	2 (1 sur chaque pied)
Kurpara	Articulation du coude	Articulation du coude	3 unités	2 (1 sur chaque coude)
Lohitaksha (bras)	Extrémité antérieure inférieure de l'articulation de l'épaule	À l'articulation rouge	1/2 unité	2 (1 sur chaque bras)
Lohitaksha (jambe)	Extrémité antérieure inférieure de l'articulation de la hanche	À l'articulation rouge	1/2 unité	2 (1 sur chaque jambe)
Manibandha	Poignet	Bracelet	2 unités	2 (1 sur chaque poignet)
Manya	Côté du haut du cou	Honneur	4 unités	2 (1 de chaque côté)
Nabhi	Nombril	Nombril	4 unités	1

Marma	Localisation	Signification	Dimension	Nombre
Nila	Base de la gorge	Bleu foncé	4 unités	2 (1 de chaque côté)
Nitamba	Partie supérieure des fesses	Fesses	1/2 unité	2 (1 de chaque côté)
Parshvasandhi	Partie supérieure des hanches	Côté de la taille	1/2 unité	2 (1 de chaque côté)
Phana	Aile du nez	Capuchon de cobra	1/2 unité	2 (1 sur chaque narine)
Shankha	Tempe	Conque	1/2 unité	2 (1 de chaque côté)
Shringataka	Palais mou	Carrefour de quatre routes	4 unités	4
Simanta	Sutures du crâne	Sommet	4 unités	5 sur le crâne
Sira Matrika	Bas du cou	Mère des vaisseaux sanguins	4 unités	8, (4 de chaque côté du cou)
Stanamula	Base de la poitrine	Base de la poitrine	2 unités	2, (1 de chaque côté de la poitrine)
Stanarohita	Partie supérieure de la poitrine	Partie supérieure de la poitrine	1/2 unité	2, (1 de chaque côté de la poitrine)
Sthapani	Point entre les sourcils	Ce qui soutient ou fixe	1/2 unité	1
Talahridaya (main)	Centre de la paume de la main	Centre de la partie plate	1/2 unité	2, (1 sur chaque main)
Talahridaya (pied)	Centre de la plante du pied	Centre de la partie plate	1/2 unité	2, (1 sur chaque pied)
Utkshepa	Au-dessus des oreilles	Situé vers le haut	1/2 unité	2, (1 à côté de chaque oreille)
Urvi	Milieu de la cuisse	Ce qui est large	1 unité	2, (1 sur chaque jambe)
Vidhura	Derrière et sous les oreilles	L'angoisse	1/2 unité	2, (1 à côté de chaque oreille)
Vitapa	Périnée	Ce qui est chaud ou douloureux	1 unité	2, (1 de chaque côté)

Définitions des marmas

Il existe plusieurs définitions classiques des marmas selon l'Ayurveda. On en conclut que les marmas sont en rapport avec les énergies du corps, de l'esprit, du prana et des doshas. Ce sont des points clés reliés à tous les aspects de nos énergies depuis la conscience la plus profonde jusqu'aux organes dont les fonctions sont essentiellement physiques.

1. Charaka définit les marmas comme des emplacements où se trouvent à la fois des muscles, des veines, des ligaments, des os et des articulations, mais ces différentes structures ne sont pas nécessairement présentes dans chaque marma. Les marmas sont donc des centres de liaison ou des carrefours importants dans l'organisme.

2. Selon Vagbhatta, les marmas sont des emplacements où se retrouvent des nerfs importants ainsi que des structures organiques connexes telles que les muscles et les tendons. Cette définition correspond à celle de Charaka. Vagbhatta explique que les zones qui sont douloureuses, très sensibles et où se manifestent des pulsations anormales doivent aussi être considérées comme des marmas ou des points vitaux quelle que soit leur structure anatomique. Ce sont les sièges de la « vie » ou prana. En d'autres termes tout point sensible du corps est un marma potentiel. Toute zone qui a été blessée, par exemple, devient une sorte de marma jusqu'à ce qu'elle soit guérie.

3. Selon Sushruta, les marmas sont des endroits où les trois doshas (vata, pitta et kapha) sont présents ainsi que leurs formes subtiles : prana, tejas et ojas et les trois gunas : sattva, rajas et tamas. Cela signifie que les marmas contrôlent non seulement la forme extérieure des doshas, mais aussi leur essence même ou leur forme primordiale (prana, tejas et ojas) ainsi que l'esprit (sattva). En ce qui concerne ojas (la fonction immunitaire), les marmas contribuent à entretenir notre système immunitaire. On peut les traiter pour le renforcer. En relation avec ojas le traitement des marmas peut aussi servir à rajeunir. En relation avec l'esprit ce traitement peut soulager le stress et favoriser la méditation.

4. Selon Dalhana « un marma peut causer la mort si on le blesse». Certes les marmas ne sont pas toujours responsables de la mort, mais si

ou leur porte atteinte ils causent des maladies qu'il est difficile de soigner.

5. Les marmas sont le lieu où le corps et l'esprit se rencontrent. C'est pourquoi ils peuvent se révéler douloureux quand on les touche. Ce sont des endroits importants qui peuvent éveiller des processus physiques inconscients et provoquer des réactions mentales, sensorielles ou affectives. Quand on les traite, des émotions négatives peuvent être libérées, des blocages mentaux, y compris ceux de nature subconsciente (tels que les dépendances), peuvent être levés. Cela signifie que le traitement de ces marmas relève en grande partie de la psychologie.

Éléments constitutifs des marmas

On classe les marmas selon les éléments physiques qui prédominent en eux tels que les muscles, les vaisseaux, les ligaments, les articulations ou les zones à proximité des os. Les descriptions que vous trouverez ci-dessous correspondent à celles fournies par Sushruta, à l'exception de la dernière catégorie de nerfs. (Voir l'*Annexe 3* pour plus de détails sur cette classification.)

1. *Les marmas basés sur des muscles (Mamsa Marmas).* Ils sont, comme leur nom l'indique, en rapport avec des structures basées sur des muscles telles les fascias, les membranes séreuses, les gaines, et avec des muscles.

2. *Les marmas basés sur des vaisseaux (Sira Marmas).* Ils sont, comme leur nom l'indique, en rapport avec divers vaisseaux ou canaux qui fournissent de l'énergie ou des liquides au corps. Il s'agit notamment du sang et des vaisseaux lymphatiques. Sushruta présente quatre types de vaisseaux :

A. Les vaisseaux vecteurs de vata (*Vatavaha Sira),* de couleur foncée. Selon Vagbhatta des impulsions parcourent ce type de canaux. Elles les relient aux nerfs, mais il peut aussi s'agir de canaux qui sont vecteurs d'énergie et dont la nature n'est pas purement physique.
B. Les vaisseaux vecteurs de pitta (*Kaphavaha Sira)*, de couleur jaunâtre, sont en relation avec la chaleur, la couleur (les facteurs

de pigmentation), la bile et la lymphe. Il peut aussi s'agir de vaisseaux plus petits vecteurs de chaleur et d'enzymes.
C. Les vaisseaux vecteurs de kapha (*Kaphavaha Sira)*, de couleur blanchâtre. Ils sont en relation avec des vaisseaux lymphatiques, des canaux qui transportent du mucus, et avec d'autres canaux qui transportent du liquide ou du plasma.
D. Les vaisseaux où circule le sang (*Raktavaha Sira)*. Selon Vagbhatta ils se trouvent à un niveau profond et transportent du sang rouge. Ils correspondraient donc aux artères et aux veines.

Les canaux vecteurs de doshas sont en fait plutôt de nature énergétique qu'anatomique. Aussi leurs rapports avec l'anatomie sont-ils très relatifs. Sushruta fait remarquer qu'aucun canal spécifique ne transporte seulement vata, pitta ou kapha. Tous les vaisseaux transportent dans une certaine mesure les trois doshas. Leur spécificité par rapport aux doshas est tout à fait relative.

3. *Les marmas basés sur des ligaments (Snayu Marmas)*. Ils sont, comme leur nom l'indique, en rapport avec les tissus et les structures qui maintiennent ensemble les muscles et les os. Il y en a quatre types : les ligaments à proprement parler, les tendons, les sphincters et les aponévroses.

4. *Les marmas basés sur des os (Asthi Marmas)*. Ils sont, comme leur nom l'indique, en rapport avec le tissu osseux. On distingue les os à proprement parler, les cartilages, les dents et les ongles.

5. *Les marmas basés sur les articulations (Sandhi Marmas)*. Ils sont, comme leur nom l'indique, en relation avec les articulations. Ce sont des zones sensibles du corps particulièrement importantes en ce qui concerne le prana et les doshas. On distingue les articulations mobiles, semi-mobiles et fixes. Ces marmas peuvent être d'une grande complexité ou d'une grande taille.

Symptômes consécutifs à une blessure

Les marmas peuvent être lésés par des blessures, des accidents, des chutes, des heurts ou d'autres fâcheux incidents. En conséquence on peut saigner, être incapable de s'orienter, de coordonner ses mouvements, on peut perdre connaissance et être handicapé à long terme. Les

trois doshas peuvent être affectés tout comme le sang, le prana et l'esprit. Des symptômes graves, souvent très particuliers peuvent être les indices de blessures infligées aux marmas.

Écoutons Vagbhatta : « Quand une blessure est infligée à un marma, la personne se tord de douleur dans son lit et a l'impression de perdre conscience de la réalité. Elle se sent faible, elle est agitée et a de la peine à respirer. Étant donné son extrême faiblesse, elle est dans l'incapacité de lever les jambes et les mains, elle a une sensation de brûlure au cœur, elle ne peut rester longtemps dans la même position. La mort la guette. »

Les effets de la blessure infligée à un marma dépendent de la structure du marma. En cas de perforation ou de lacération, une hémorragie ou une perte de sang s'ensuivra normalement. Si un marma basé sur un vaisseau (Sira), dans la région du cou par exemple, est touché, l'hémorragie peut être grave. Si un marma basé sur une articulation (Sandhi) est touché, on aura de la peine à mouvoir l'articulation, qui peut être tuméfiée, enflammée ou luxée. Une blessure infligée à un marma basé sur un muscle peut avoir pour conséquence une douleur, une paralysie, une atrophie musculaire ou un œdème.

Cinq types de marmas d'après les symptômes qui se manifestent quand ils sont blessés

On peut également classer les marmas en cinq catégories en fonction des dommages subis :

1. *Sadya Pranahara* : la mort est instantanée.
2. *Kalantara Pranahara* : la mort s'ensuit à long terme.
3. *Vishalyaghna* : la mort s'ensuit en cas de perforation.
4. *Vaikalyakara* : une incapacité fonctionnelle survient.
5. *Rujakara* : une douleur se manifeste.

Dans ce contexte les cinq éléments jouent un rôle considérable. *Cependant les éléments ne sont pas en rapport avec le dosha contrôlé par le marma mais seulement avec les conséquences qui surviennent si le marma a subi des dommages.* Par exemple, les marmas qui commandent les principaux centres de chaleur du corps (la vessie, le nombril et le cœur) sont considérés comme des marmas où l'élément Feu prédomine et sont les plus vulnérables, mais ce ne sont pas tous des sites pitta primaires. (Veuillez vous reporter à l'*Annexe 3* pour avoir des informations complémentaires sur cette classification importante.)

1. *Sadya Pranahara* : la mort est instantanée en cas de blessure.
Sadya Pranahara signifie « qui expulse aussitôt le prana ou la force vitale » (comme quand un ballon éclate). Il s'agit de sites où le prana peut être rapidement lésé et d'où il peut être aussitôt expulsé du corps. Des blessures graves infligées à ces marmas peuvent être fatales en vingt-quatre heures. En général elles causent des douleurs vives accompagnées de perte de conscience. Ces marmas sont des centres vitaux tels que le cœur, le nombril ou la vessie. On dit que *l'élément Feu y prédomine ou qu'ils produisent de la chaleur en fonction des dommages subis.* Quand leur capacité de produire de la chaleur – la chaleur même du corps et leur capacité d'activer la circulation – est amoindrie, il y a danger de mort immédiat. Une blessure infligée à ces marmas où s'accumule la chaleur a de sérieuses conséquences, par exemple hémorragie interne, coma, arythmie cardiaque (marmas de la tête et du cœur), hématurie, extravasation du sang ou bien écoulement d'urine dans la cavité péritonéale (marma Basti), commotion, intense douleur, etc. En cas de blessure grave, la personne a peu de chances de survivre longtemps.

2. *Kalantara Pranahara* : peut entraîner la mort à long terme en cas de blessure.
Kalantara Pranahara signifie « destruction du prana ou de la force vitale au bout d'un certain temps », (c'est comme une fuite dans la coque d'un vaisseau). Des points d'où le prana peut s'échapper à long terme sont concernés. Une blessure grave infligée à l'un de ces marmas peut graduellement provoquer une fuite du prana et se révéler fatale au bout de deux semaines ou plus. Une blessure infligée en ces sites amoindrit la vitalité de façon significative sans toutefois être une menace immédiate pour la vie. On dit que dans ces marmas *l'élément Feu et l'élément Eau prédominent ou bien qu'ils sont réchauffants et rafraîchissants en fonction des dommages subis.* En raison de leur élément Feu ils sont vulnérables mais en raison de leur élément Eau ils sont protégés. Aussi une blessure ne porte-t-elle atteinte à leur vitalité qu'à long terme. Tels sont des points comme *Simanta* (points du crâne) ou *Stanamula* et *Stanarohita* (points sur la poitrine) qui sont d'une grande sensibilité, mais sont protégés par les os ou les muscles.

3. *Vishalyaghna* : la mort s'ensuit en cas de perforation.
La mort peut survenir s'il y a perforation en ces points. Selon la tradition, si un corps étranger ou une arme se fixe en un de ces points,

il est très dangereux de l'extraire. Cela prouve le risque que l'on court lorsque ces points sont atteints. Ces marmas sont des centres vitaux, *l'élément Air y prédomine en fonction des dommages subis*. Ces points situés sur la tête, tels que *Sthapani* (le point entre les yeux), sont des points praniques importants. Ils peuvent provoquer de violentes douleurs et des blessures ainsi que des troubles mentaux. La force vitale (prana ou vata) qu'ils protègent s'y accumule, mais en cas de perforation ils la laissent s'échapper rapidement en dehors du corps, ce qui a de funestes conséquences.

4. *Vaikalyakara* : une incapacité fonctionnelle survient en cas de blessure.

Si une blessure est infligée à un marma *Vaikalyakara*, le marma et du même coup les tissus, les os, les nerfs et les vaisseaux impliqués sont endommagés, mais la vie de la personne n'est pas en danger. On dit que dans ces marmas *l'élément Eau prédomine en fonction des dommages subis*. Ainsi ils sont préservés et protégés. Une blessure a pour conséquence une extrême faiblesse plutôt que la mort, mais ce n'est pas toujours aussi grave. On trouve ces points surtout sur les bras et les jambes à une certaine distance des organes vitaux. Aussi une blessure qui leur est infligée ne lèse-t-elle pas gravement les organes internes.

5. *Rujakara* : une douleur se manifeste en cas de blessure.

Selon la gravité de la blessure infligée à un marma *Rujakara*, la douleur est récurrente ou constante ; elle empire quand la zone du marma est touchée, déplacée ou atteinte d'une façon ou d'une autre. On dit que dans ces marmas *l'élément Air et l'élément Feu prédominent en fonction des dommages subis*, ce qui les rend très sensibles et instables. Aussi la douleur est-elle vive et l'inflammation prononcée en cas de blessure. Il s'agit surtout d'articulations sensibles telles que les poignets et les chevilles.[10]

Blessures infligées aux marmas et les trois doshas

Vata, pitta et kapha s'aggravent dans les différents marmas selon des facteurs externes (une blessure par exemple) ou selon des facteurs internes (un mauvais régime alimentaire par exemple). Quand il y a excès dans un marma, chaque dosha manifeste des symptômes caractéristiques. Si vous savez les interpréter vous pouvez rétablir l'équilibre

des doshas dans les sites des marmas. Vous trouverez ci-dessous les facteurs et les symptômes dont il faut tenir compte.

Facteurs qui aggravent les doshas dans le site des marmas

- LE DOSHA VATA a de fortes chances d'être perturbé par des blessures infligées de l'extérieur aux marmas, en particulier aux marmas qui sont en relation avec les nerfs, les os ou les articulations, ou par des blessures qui causent une perte de sang importante. Des facteurs extérieurs tels que le froid, la sécheresse et le vent ont aussi pour conséquence l'aggravation de vata dans différents marmas. vata est également perturbé dans des marmas à la suite de facteurs internes : faiblesse générale, mauvais état des tissus, problèmes digestifs ou hyperactivité.
- LE DOSHA PITTA est aggravé dans certains marmas par des facteurs internes : hyperacidité, fièvre, inflammation ou empoisonnement du sang. Des facteurs externes tels que la surexposition à la chaleur, au feu, à des éclairages violents ou à des produits chimiques caustiques peuvent aussi être responsables de son aggravation.
- LE DOSHA KAPHA est aggravé dans des marmas par des facteurs internes : excès de poids, d'eau (œdème), de mucus, congestion ou perte de la fonction motrice dans certaines zones. Des facteurs externes tels que le froid, l'humidité ou la stagnation de l'air sont également responsables de l'aggravation.

Symptômes d'excès de doshas dans les sites des marmas

- SI VATA EST PERTURBÉ DANS UN MARMA QUEL QU'IL SOIT, on ressentira une douleur vive, non seulement sur le site du marma mais dans tout le corps. Les symptômes de vata tels que la peur, l'anxiété, les tremblements, la constipation, les troubles digestifs d'origine nerveuse, l'insomnie et la nervosité seront aggravés.

Les thérapies anti-vata telles que l'application de chaleur, le massage à l'huile chaude ou les plantes médicinales réductrices de vata (par exemple le gingembre, l'acore vrai ou l'ashwagandha) diminueront les symptômes.

- SI PITTA EST PERTURBÉ DANS UN MARMA QUEL QU'IL SOIT, on éprouvera de la chaleur, on sera irritable, on aura de la fièvre qui souvent gagnera tout le corps. Les symptômes de pitta tels que l'inflammation ou un saignement au niveau du marma se combineront aux symptômes classiques de pitta tels que la sensation de brûlure, l'hyperacidité, des selles diarrhéiques, la conjonctivite ou l'intolérance à la lumière.

Les thérapies anti-pitta telles que l'application d'eau très froide ou de glace, des huiles apaisantes (l'huile de noix de coco par exemple) et des plantes rafraîchissantes (le santal ou la rose par exemple) diminueront ces symptômes.

- SI KAPHA EST AGGRAVÉ AU NIVEAU D'UN MARMA QUEL QU'IL SOIT, il y aura tuméfaction, accumulation de liquide séreux (œdème) et congestion. Dans l'ensemble les symptômes de kapha s'aggraveront et on pourra éprouver une sensation de lourdeur, de léthargie, tousser, être fatigué et ne pas avoir envie de bouger.

Les thérapies anti-kapha telles que l'application de chaleur, le jeûne, les épices très fortes (le gingembre ou le poivre de Cayenne par exemple), ou des huiles essentielles qui réchauffent (l'huile d'eucalyptus ou de gingembre) réduiront ces symptômes.

CHAPITRE 4

LES MARMAS ET LA PRATIQUE DU YOGA

Si on considère son ultime finalité, le yoga est une science spirituelle de l'épanouissement personnel. Il se propose de nous élever à un niveau de conscience supérieur qui transcende la douleur et la souffrance, le karma et la renaissance. Pour atteindre cet objectif, le yoga nous offre de nombreuses pratiques et techniques. Les asanas ou postures de yoga agissent sur notre corps physique pour soulager le stress, éliminer les toxines et équilibrer nos énergies physiques. Après les asanas viennent le *pranayama* (le contrôle de la respiration) et le *pratyahara* (le contrôle des sens) pour apaiser notre énergie vitale et les réactions de nos sens afin qu'ils ne nous troublent pas. On peut également avoir recours aux mantras et à la méditation afin de calmer l'esprit et de le rendre réceptif à la spiritualité.

On retrouve dans le yoga traditionnel la manière dont la médecine ayurvédique considère le corps humain avec ses doshas, ses tissus et ses réseaux de canaux, sans oublier le rôle des marmas. Les marmas sont reliés aux chakras et aux nadis (canaux subtils) sur lesquels le yoga met l'accent. Ils sont au cœur même des différentes pratiques en yoga, en particulier celles qui concernent le prana. Cela s'explique par le fait que les marmas sont d'importants centres praniques. De plus ils retiennent les émotions négatives et la tension nerveuse (en particulier vata). En agissant sur les marmas, on peut contrôler le prana. Par le prana on peut contrôler les organes sensoriels et moteurs et, en fin de compte, l'ensemble corps-esprit, ce qui permet d'accéder facilement au plan supérieur de la conscience yogique.

Les marmas, les chakras et les nadis

On distingue trois niveaux de centres énergétiques qui relient le corps à l'esprit et à la conscience supérieure : les chakras, les nadis et les marmas. Les chakras sont les centres énergétiques du corps subtil qui se trouvent le long de la colonne vertébrale. Ce sont les centres les plus subtils, car ils sont de nature pranique, c'est-à-dire qu'ils sont des « centres énergétiques » plutôt que de simples parties du corps (c'est la raison pour laquelle on perçoit rarement leur action sur le plan physique).

Les nadis sont les canaux subtils qui relient les chakras à différents points du corps et qui approvisionnent en énergie nos différents organes et appareils. Ce ne sont pas des nerfs mais des courants énergétiques qu'on peut ressentir.

Les marmas sont des zones sensibles qui ont leur origine dans les nadis. Ils distribuent le prana en provenance des chakras et des nadis à travers tout le corps. On peut les percevoir comme étant certains points ou zones du corps. Les marmas sont donc une émanation sur le plan physique des énergies qui se trouvent à l'origine dans les chakras et les nadis.

Nous allons considérer tour à tour :
1. Les chakras au nombre de 7.
2. Les nadis au nombre de 14.
3. Les marmas au nombre de 107.

Les marmas et les sept chakras

Six chakras principaux ou centres d'énergie sont échelonnés le long de la colonne vertébrale. Le septième ou centre majeur de la tête qui s'appelle *Sahasrara* ou « lotus aux mille pétales » est relié au cerveau. Il faut remarquer que chacun de ces chakras et la zone qui lui correspond dans le dos constituent une sorte de marma ou de zone sensible. Les chakras sont les principaux marmas ou centres praniques du corps subtil, qui distribuent l'énergie à tous les marmas ou centres praniques du corps physique.

Nous n'allons pas examiner les chakras en détail, car ce genre d'information se trouve dans de nombreux ouvrages[1]. Cependant, dans le tableau ci-après nous avons fait figurer les principaux facteurs qui relient les marmas aux chakras, à savoir les éléments, les organes des sens, les organes moteurs, les facultés sensorielles, les nadis et les systèmes ou appareils destinés à remplir certaines fonctions.

Chakras	Éléments, Facultés sensorielles, Organes des sens, Organes moteurs	Nadis, Systèmes ou Appareils	Marmas
1. Muladhara Chakra racine	Terre, Odeur, Nez, Élimination	Nadi Alambusha, Émonctoires	Guda (anus)
2. Svadhisthana Chakra du sexe	Eau, Goût, Langue Reproduction	Nadi Kuhu, Appareil génito-urinaire	Kukundara Vitapa
3. Manipura Chakra du nombril	Feu, Vue, Yeux, Pieds	Nadi Vishvodhara Appareil digestif	Nabhi (nombril)
4. Anahata Chakra du cœur	Air, Toucher, Peau, Mains	Nadi Varuna, Appareil circulatoire	Hridaya (Cœur)
5. Vishuddha Chakra de la gorge	Éther, Son, Oreilles, Parole	Nadi Sarasvati, Appareil respiratoire	Nila, Manya, Amsa
6. Ajna Chakra du troisième œil	Mental, Intuition	Nadis Ida, Pingala, Pusha, Gandhari, Payasbini Shankhini, Système nerveux	Sthapani, Apanga
7. Sahasrara Chakra de la *tête*	Conscience	Nadi Sushumna Cerveau	Adhipati, Simanta

Il est un point dont il faut se souvenir absolument : *quand on traite les marmas spécifiques des chakras, on peut traiter les nadis, les éléments, les organes sensoriels et les organes moteurs ainsi que d'autres facteurs associés aux chakras.* Par exemple en traitant les marmas dans la région du nombril, on peut agir sur l'élément feu du corps, notamment sur *le feu digestif (agni)* et sur *les organes de l'appareil* digestif, le sens de la vue et les pieds en tant qu'organes moteurs. Quant aux nadis mentionnés dans le tableau, on en reparlera prochainement.

Les marmas et les quatorze nadis

En plus des sept chakras, le yoga met l'accent sur quatorze nadis ou canaux du corps subtil. Chaque nadi est identifié par un point, un trou ou un orifice à la surface du corps qui y est relié. Tous les nadis

Les quatorze nadis

partent du chakra racine (à la base de la colonne vertébrale), suivent le *Sushumna*, qui est le principal nadi qui remonte le long de la colonne vertébrale et, en différents endroits du *Sushumna,* forment des ramifications. Outre le *Sushumna*, les nadis les plus importants sont le nadi *Pingala* et le nadi *Ida* qui, par l'intermédiaire de la respiration, régissent l'écoulement de l'énergie dans la partie droite et la partie gauche du corps. Chaque nadi est relié à des marmas spécifiques. Grâce à ces marmas on peut traiter le nadi et régulariser l'écoulement du prana qui l'emprunte. Ces points nadi-marmas ont une grande importance.

Les nadis et les chakras

Chaque chakra a un nadi correspondant qui véhicule son énergie vers différentes parties du corps.

1. Le nadi Alambusha —Le chakra Muladhara	
Son parcours	Il va du centre du chakra racine jusqu'à l'extrémité du rectum. Il fournit le prana aux organes d'élimination.
L'orifice	L'orifice est l'anus. En relation avec le chakra racine (ou le chakra de la terre) et avec Apana Vayu.
Le marma	Le marma correspondant est Guda (l'anus).

2. Le nadi Kuhu — Le chakra Svadhisthana	
Son parcours	Il va de la base de la colonne vertébrale jusqu'au chakra du sexe et à l'extrémité de l'urètre. Il fournit le prana à l'appareil urinaire et aux organes de reproduction.
L'orifice	L'orifice est le pénis ou le vagin. Il est en relation avec le chakra du sexe (ou le chakra de l'eau) et avec Apana Vayu.
Le marma	Le marma correspondant est Basti (la vessie).

3. Le nadi Vishvodhara — Le chakra Manipura	
Son parcours	Il va de la base de la colonne vertébrale jusqu'au chakra du nombril et puis traverse l'abdomen. Il fournit le prana et le feu digestif à l'appareil digestif.
L'orifice	L'orifice est le nombril. Il est en relation avec le chakra du nombril (ou le chakra du feu) et avec Samana Vayu, Pachaka pitta, Ranjaka pitta et Kledaka kapha. Il soutient tout le corps grâce à l'appareil digestif et à Agni.
Le marma	Le marma correspondant est Nabhi (le nombril).

4. Le nadi Varuna — Le chakra Anahata	
Son parcours	Il va de la base de la colonne vertébrale jusqu'au chakra du cœur et, de là, traverse tout le corps. Il fournit le prana à tout le corps grâce à l'appareil respiratoire, à l'appareil circulatoire et grâce à la peau.
L'orifice	L'orifice est la peau. Il est en relation avec le chakra du cœur (ou le chakra de l'air) et avec Vyana Vayu, Bhrajaka pitta et Avalambaka kapha. Ce nadi permet aux sentiments très profonds et à la sagesse du cœur de se manifester.
Le marma	Le principal marma est Hridaya (le cœur) D'autres marmas se trouvent dans la poitrine.

5. Le nadi Sarasvati — Le chakra Vishuddha	
Son parcours	Il va de la base de la colonne vertébrale jusqu'au chakra de la gorge. Une de ses ramifications atteint l'extrémité de la langue. Il fournit le prana à la gorge, à la bouche, à la langue et aux organes de la voix.
Les orifices	Ses orifices sont la bouche et la gorge dans son ensemble. Il est en relation avec le chakra de la gorge (ou de l'éther), avec Udana Vayu et Bodaka kapha. Ce nadi, comme son nom l'indique, permet à l'homme de *parler, de chanter,* d'avoir des sensations gustatives, de faire preuve de sagesse et de chanter les mantras.

Le marma	Le marma correspondant est le bout de la langue, qui n'est pas l'un des 107 marmas traditionnels. Un point réflexe du nadi Sarasvati se trouve au milieu de la mâchoire sous les lèvres. Il est en relation avec les marmas dans la région de la langue, notamment Nila et Manya.

6. Le nadi Sushumna — le chakra Ajna	
Son parcours	Il va de la base de la colonne vertébrale jusqu'au sommet de la tête et, de là, de nombreux nadis irradient la région du troisième œil. Il donne de l'énergie à la colonne vertébrale, au cerveau, au tissu nerveux et il *consolide le tissu osseux.*
Les orifices	Les yeux et en particulier le point entre les yeux, c'est-à-dire le troisième œil, sont ses orifices. Il recueille et distribue l'énergie de tous les nadis, en particulier des huit nadis qui prédominent à droite et à gauche. Il est en relation avec prana Vayu, Sadhaka pitta et Tarpaka kapha, le prana, Tejas et Ojas.
Les marmas	Les principaux marmas sont Sthapani (le troisième œil) et Adhipati (le chakra couronne).

Les nadis reliés au troisième œil

Le troisième œil ou le chakra Ajna est le point de départ des six nadis qui approvisionnent en énergie le sens de l'odorat, de la vue et de l'ouïe (il y en a deux pour chacun des trois sens).

1. Le nadi Pingala	
Son parcours	Il sort du troisième œil en se ramifiant, va jusqu'à la narine droite qui est son orifice et la fournit en prana. Il régit aussi la fosse nasale droite.
Ses fonctions	Il est le canal pranique qu'empruntent l'élément Feu et les activités de pitta, que ce soit la digestion ou la pensée critique. Il est aussi en relation avec le chakra racine, qui gouverne le sens de l'odorat. Il fournit de l'énergie au côté droit du corps et stimule tous les nadis du côté droit.
Le marma	Le principal marma est le marma Phana droit.

2. Le nadi Ida	
Son parcours	Il sort du troisième œil en se ramifiant, atteint la narine gauche qui est son orifice et la fournit en prana. Il régit aussi la fosse nasale gauche.
Ses fonctions	Il est le principal canal pranique pour l'élément Eau et les fonctions de kapha, qu'il s'agisse de la croissance des tissus ou du sommeil. Il gouverne la parole inspirée. Il permet à tout le corps de se nourrir grâce au prana. Il est aussi relié au chakra racine qui gouverne le sens de l'odorat. Il fournit de l'énergie au côté gauche du corps et stimule tous les nadis du côté gauche.
Le marma	Le principal marma est le marma Phana gauche.

3. Le nadi Pusha	
Son parcours	Il sort du troisième œil en se ramifiant, atteint l'œil droit, qui est son orifice, et le fournit en prana. Il est essentiellement gouverné par le prana, qui est la principale source d'énergie des sens.
Ses fonctions	Il s'agit d'un nadi d'une grande importance car l'âme (Atman) réside dans l'œil droit pendant l'état de veille. La méditation sur le Maître suprême dans l'œil droit permet de parvenir à l'épanouissement de soi en yoga. Il est relié à Alochaka pitta (la forme de pitta qui régit les yeux) et au chakra du nombril, qui gouverne le sens de la vue.
Le marma	Le principal marma est le marma Apanga droit.

4. Le nadi Gandhari	
Son parcours	Il sort du troisième œil en se ramifiant, atteint l'œil gauche, qui est son orifice, et le fournit en prana.
Ses fonctions	Favorise le rêve, l'imagination et la créativité. Il est également relié à Alochaka pitta et au chakra du nombril, qui gouverne le sens de la vue.
Le marma	Le principal marma est le marma Apanga gauche.

5. Le nadi Payasvini	
Son parcours	Il sort du troisième œil en se ramifiant, atteint l'oreille droite, qui est son orifice et la fournit en prana. Il gouverne aussi la trompe d'Eustache droite.
Ses fonctions	Dans l'oreille droite nous entendons les sons intérieurs du yoga ou *nada*, la musique de l'âme. Le nadi est relié au chakra de la gorge qui gouverne le sens de l'ouïe.
Le marma	Le principal marma est le marma Vidhura droit.

6. Le nadi Shankini	
Son parcours	Il sort du troisième œil en se ramifiant, atteint l'oreille gauche, qui est son orifice, et la fournit en prana. Il gouverne aussi la trompe d'Eustache gauche.
Ses fonctions	Il approfondit la piété et rend réceptif aux influences religieuses d'ordre supérieur. Il est également relié au chakra de la gorge, qui gouverne le sens de l'ouïe.
Le marma	Le principal marma est le marma Vidhura gauche.

Les deux nadis reliés aux bras et aux jambes

Deux nadis spécifiques fournissent en prana les côtés droit et gauche du corps ainsi que les bras et les jambes. De nombreux marmas se trouvent dans la zone de ces deux nadis, qui jouent un rôle très important en marmathérapie. Ces nadis sont reliés à Vyana Vayu ou l'air vital qui s'évacue vers l'extérieur. De cette façon notre prana rayonne en dehors de nous et entre en rapport avec l'environnement. Ces nadis sont reliés au chakra du nombril et à celui du cœur, qui gouvernent les mains et les pieds en tant qu'organes moteurs et l'énergie qui y circule.

1. Le nadi Yashasvati	
Son parcours	Il va du chakra racine au chakra du nombril où il sort en se ramifiant. Il fournit en prana le pied droit et la main droite. Son énergie se concentre au milieu de la main droite et du pied droit. De là elle rayonne vers les cinq doigts et les cinq orteils et aboutit principalement au pouce et au gros orteil droits.

Ses orifices	Ses orifices sont l'extrémité du pouce et du gros orteil droits.
Ses fonctions	Une forte énergie curative potentielle se trouve dans la paume de la main droite qui, comme l'œil droit, est reliée à l'âme et au feu. Il est relié à Vyana Vayu, Bhrajaka pitta et Sleshaka kapha.
Les marmas	Les principaux marmas sont Kshipra et Talahridaya du côté droit du corps à la fois sur les mains et sur les pieds. Pour tous les marmas situés du côté droit du corps, il importe de veiller à ce que l'énergie circule dans ce canal sans obstacle et sans interruption.

2. Le nadi Hastijihva	
Son parcours	Il va du chakra racine au chakra du nombril où il sort en se ramifiant. Il fournit en prana le pied gauche et la main gauche. Son énergie se concentre au milieu de la main et du pied gauches, et de là rayonne vers les cinq doigts ou les cinq orteils. Elle aboutit principalement au pouce et au gros orteil gauches.
Ses orifices	Ses orifices sont l'extrémité du pouce et du gros orteil gauches.
Ses fonctions	L'énergie de la main gauche est plus rafraîchissante, apaisante et nourrissante que celle de la main droite et elle a la nature de l'élément Eau. Ce nadi est relié à Vyana Vayu, Bhrajaka pitta et Sleshaka kapha.
Les marmas	Les principaux marmas sont Kshipra et Talahridaya du côté gauche du corps à la fois sur les mains et sur les pieds. Pour tous les marmas situés du côté gauche du corps, il importe de veiller à ce que l'énergie circule dans ce canal sans obstacle et sans interruption.

Les marmas et les pratiques du yoga

Il faut considérer avec attention les marmas au cours des différentes pratiques du yoga, qu'il s'agisse des postures physiques, du *Pranayama* ou de la méditation. Ils s'inscrivent dans la philosophie et la compréhension du corps et de l'esprit selon le yoga.

Les marmas et la pratique des asanas

Un des objectifs principaux de la pratique des asanas (ou postures du yoga) est de garantir que le prana circule correctement dans les diverses zones des marmas. Comme de nombreux marmas sont situés dans les articulations, les asanas contribuent à maintenir les marmas en parfaite santé et alimentés en énergie. Pour une pratique efficace des asanas, il est donc important de considérer l'état des différents centres marmiques du corps, afin d'améliorer la circulation du prana vers les zones marmiques qui sont tendues ou crispées. Si les marmas sont douloureux, il est nécessaire de faire travailler les muscles et les articulations voisines comme il convient. Vous trouverez ci-dessous quelques suggestions à titre indicatif, car il s'agit d'un sujet qui est important en soi, mais qui n'est pas traité dans cet ouvrage. Consultez des livres qui étudient les asanas pour avoir de plus amples détails sur les postures auxquelles il est fait allusion.[12]

Les postures assises en général, mais surtout la posture en lotus (*padmasana*), servent à fermer et à protéger les marmas pour la pratique de la méditation et pour l'intériorisation de l'énergie du prana et de l'esprit. La posture en lotus verrouillé (*baddha-padmasana*) en particulier est une posture pour verrouiller et retenir l'énergie des marmas au niveau interne.

Les torsions sont excellentes pour débloquer l'énergie marmique dans sa totalité, en améliorant la circulation du prana dans les nadis, surtout pour les marmas situés dans le dos, les hanches et les épaules. Les postures debout et en extension (telles que *trikonasana*, *virabhadrasana*, *parsvakonasana*, ou *padangusthasana*) servent à ouvrir et à développer le système marmique en le reliant aux sources extérieures du prana et de la vitalité.

Les postures de flexion arrière (telles que *ustrasana* et *urdhva dhanurasana*) ouvrent en général les marmas situés sur la poitrine et le devant du corps, et peuvent stimuler fortement l'énergie marmique. Les postures de flexion avant (telles que *janu sirsasana*, *maricyasana* et

pascimottanasana) sont préférables pour les marmas du dos et sont plus apaisantes pour l'énergie marmique. Les postures qui font bomber la poitrine comme celle du chien museau face au ciel et la posture du cobra (*urdhva mukhasvanasana* et *bhujangasana*) sont bonnes pour stimuler les marmas de la poitrine.

Des pratiques telles que *uddiyana bandha* et *nauli*, qui ont pour objectif d'ouvrir le plexus solaire, sont excellentes pour les marmas de la région de l'estomac et pour régulariser pitta dans cette zone du corps. Des pratiques telles que *mulabandha*, qui confinent hermétiquement l'énergie au chakra racine sont excellentes pour les marmas à la base de la colonne vertébrale et pour régulariser vata dans cette zone du corps. Des pratiques telles que *jalandhara bandha* et la pratique plus basique de *ujjayi pranayama* sont excellentes pour les marmas dans la région de la gorge et pour régulariser kapha dans cette partie du corps.

Les postures inversées contribuent à stimuler les marmas de la tête et de la partie supérieure du corps, selon la nature de l'inversion. La posture sur la tête est très puissante pour les marmas de la tête. La posture sur les épaules (la chandelle) est excellente pour les marmas du cou. Bien sûr, il faut bien se préparer pour ces postures, surtout pour la posture sur la tête.

Les marmas, le pratyahara et le pranayama

Le *pranayama* peut facilement influer sur les marmas en tant que centres praniques. Le *pranayama* ou respiration yogique permet d'activer la circulation du prana dans les chakras, les nadis et les marmas. La plus remarquable à cet égard est la pratique de « la respiration alternée par les narines ». On peut utiliser la respiration de la narine droite (en inspirant par la narine droite et en expirant par la narine gauche) qui est réchauffante par nature, pour énergétiser les marmas du côté droit du corps. On peut utiliser la respiration de la narine gauche (en inspirant par la narine gauche et en expirant par la narine droite), qui est rafraîchissante par nature, pour énergétiser les marmas du côté gauche du corps. Une autre méthode consiste à pratiquer *bhastrika pranayama* pour ouvrir les marmas de la région de la tête.

La pratique du yoga qui fait appel de façon particulièrement active aux marmas est peut-être le *pratyahara*, le cinquième des huit chemins du yoga. Le *pratyahara* sert d'intermédiaire entre la pratique physique du yoga – surtout les asanas qui agissent sur le corps – et la pratique spirituelle du yoga – surtout le *dhyana* ou la méditation qui agit sur l'es-

prit. Le *pratyahara* relie les aspects extériorisés et intériorisés du yoga, ce qui nous permet de diriger notre énergie vers l'intérieur. Il joue un rôle crucial en faisant du yoga une discipline spirituelle authentique au lieu d'une simple pratique physique. Le *pratyahara* se situe entre le *pranayama* ou la stimulation pranique (le quatrième chemin du yoga) et le *dharana* ou la concentration mentale, (le sixième chemin du yoga). Il sert à diriger le prana vers l'intérieur, ce qui le libère à des fins à la fois spirituelles et curatives.

Pratyahara signifie littéralement « retrait ». On pense à une tortue qui se retire sous sa carapace. Il fait référence à divers exercices d'intériorisation conçus pour contrôler les sens et les organes moteurs et introvertir l'esprit. Ces pratiques du *pratyahara* incluent la fermeture des yeux et des oreilles pour regarder les lumières intérieures et écouter les sons intérieurs, et *mauna*, la pratique du silence ou du non-parler pour contrôler l'organe de la voix. Les formes physiques habituelles du *pratyahara* consistent en exercices de relaxation – concentrer ou relâcher l'énergie dans divers muscles et articulations, ce qui influe sur les marmas qui leur sont reliés. Ainsi l'énergie est libérée dans les organes et systèmes que contrôlent les marmas.

On peut comprendre le rapport entre les marmas et le *pratyahara* quand on considère les marmas comme des « points de contrôle pranique » par lesquels le prana et les divers organes du corps peuvent être influencés. Chaque marma régit des organes, des systèmes ou des appareils, des sens, des nadis et des chakras. En agissant sur tel ou tel marma, on peut contrôler ces éléments ou influer sur eux selon divers processus thérapeutiques.

Dans le célèbre texte yogique, *Vasishta Samhita*, une section importante est consacrée à la façon dont des marmas spécifiques servent la pratique du *pratyahara*. « Les grand yogis font toujours l'éloge du *pratyahara* comme exercice de concentration (*dharana*) sur les dix-huit zones de marmas qui contiennent le prana. On dit que la meilleure forme de *pratyahara* consiste à tirer le prana de chacune de ces zones. »

Les dix-huit zones marmiques et les marmas correspondants

1. Les orteils	le marma Kshipra
2. Les chevilles	le marma Gulpha (cheville)
3. Le milieu du mollet	le marma Indrabasti

4. La base du genou	le marma n'est pas spécifique, mais on peut aussi l'utiliser
5. Le centre du genou	le marma Janu
6. Le milieu de la cuisse	le marma Urvi
7. L'anus	le marma Guda
8. Le milieu de la hanche	les marmas Kukundara et Nitamba
9. Le sphincter de l'urètre	le marma Vitapa
10. Le nombril	le marma Nabhi (nombril)
11. Le centre du cœur	le marma Hridaya (cœur)
12. Le fond de la gorge	le marma Nila
13. La base de la langue	le marma Shringataka
14. La racine du nez	le marma n'est pas classique. Il est en rapport avec le marma Phana par les narines
15. Le centre des yeux	le marma Apanga
16. L'espace inter-sourcilier	le marma Sthapani
17. Le centre du front	le marma n'est pas classique, mais ce marma est très utile
18. Le sommet de la tête	le marma Adhipati

Ces dix-huit zones marmiques comprennent les points correspondant aux sept chakras – le sphincter de l'anus (*Muladhara*), le sphincter de l'urètre (*Svadhisthana*), le nombril (*Manipura*), le cœur (*Anahata*), le fond de la gorge (*Vishuddha*), l'espace intersourcilier (*Ajna*) et le sommet de la tête (*Sahasrara*). La région des yeux, la racine du nez, la base de la langue et l'espace intersourcilier sont aussi en rapport avec le troisième œil ou le chakra *Ajna*. Le point sur le front est relié au chakra de la couronne.

Ces zones marmiques sont également en rapport avec les quatorze nadis. Le sphincter de l'anus est en rapport avec le nadi Alambusha. Le sphincter de l'urètre est en rapport avec le nadi Kuhu. Le nombril est en rapport avec le nadi Vishvodhara. Le cœur est en rapport avec le nadi Varuna. La base de la langue est en rapport avec le nadi Sarasvati. Le sommet de la tête est en rapport avec le nadi Sushumna. La racine du nez est en rapport avec les nadis Ida et Pingala. Le point entre les yeux est en rapport avec les nadis Pusha et Gandhari. Les marmas le long des jambes sont en rapport avec les nadis Hastijihva (côté gauche) et Yashasvati (côté droit)

La méditation sur les marmas

Vous trouverez ci-dessous une méditation sur les marmas selon l'enseignement yogique. *Vasishta Samhita* déclare : « Il faut pratiquer la concentration en puisant son prana dans chacune des zones marmiques grâce au pouvoir de l'attention. » Pour y parvenir, suivez scrupuleusement les modalités, en inspirant et en expirant dans chacune des zones des marmas, comme si vous contractiez et décontractiez vos muscles.

1. Portez votre attention sur vos orteils. En inspirant, concentrez-y votre énergie. En expirant, libérez-la. Sentez vos orteils remplis d'énergie, en parfait état, décontractés.
2. Portez votre attention sur vos chevilles. En inspirant, concentrez-y votre énergie. En expirant libérez-la. Sentez vos chevilles remplies d'énergie, en parfait état, décontractées.
3. Portez votre attention sur le milieu de vos mollets. En inspirant, concentrez-y votre énergie. En expirant, libérez-la. Sentez vos mollets remplis d'énergie, en parfait état, décontractés.
4. Portez votre attention sur le bas de vos genoux. En inspirant, concentrez-y votre énergie. En expirant, libérez-la. Sentez le bas de vos genoux rempli d'énergie, en parfait état, décontracté.
5. Portez votre attention sur le milieu de vos genoux. En inspirant, concentrez-y votre énergie. En expirant, libérez-la. Sentez vos genoux remplis d'énergie, en parfait état, décontractés.
6. Portez votre attention sur le milieu de vos cuisses. En inspirant, concentrez-y votre énergie. En expirant libérez-la. Sentez vos cuisses remplies d'énergie, en parfait état, décontractées.
7. Portez votre attention sur le sphincter de votre anus. En inspirant, concentrez-y votre énergie. En expirant, libérez-la. Sentez votre anus rempli d'énergie, en parfait état, décontracté.
8. Portez votre attention sur le milieu de vos hanches. En inspirant, concentrez-y votre énergie. En expirant, libérez-la. Sentez vos hanches remplies d'énergie, en parfait état, décontractées.
9. Portez votre attention sur le sphincter de votre urètre. En inspirant, concentrez-y votre énergie. En expirant, libérez-la. Sentez votre urètre rempli d'énergie, en parfait état, décontracté.
10. Portez votre attention sur votre nombril. En inspirant, concentrez- y votre énergie. En expirant, libérez-la. Sentez votre nombril rempli d'énergie, en parfait état, décontracté.

11. Portez votre attention sur votre cœur. En inspirant, concentrez-y votre énergie. En expirant, libérez-la. Sentez votre cœur rempli d'énergie, en parfait état, décontracté.
12. Portez votre énergie sur le fond de votre gorge. En inspirant, concentrez-y votre énergie. En expirant, libérez-la. Sentez votre gorge remplie d'énergie, en parfait état, décontractée.
13. Portez votre attention sur la base de votre langue. En inspirant, concentrez-y votre énergie. En expirant, libérez-la. Sentez votre langue remplie d'énergie, en parfait état, décontractée.
14. Portez votre attention sur la racine de votre nez. En inspirant, concentrez-y votre énergie. En expirant, libérez-la. Sentez votre nez rempli d'énergie, en parfait état, décontracté.
15. Portez votre attention sur vos yeux. En inspirant, concentrez-y votre énergie. En expirant, libérez-la. Sentez vos yeux remplis d'énergie, en parfait état, décontractés.
16. Portez votre attention sur l'espace inter-sourcilier. En inspirant, concentrez-y votre énergie. En expirant, libérez-la. Sentez vos sourcils remplis d'énergie, en parfait état, décontractés.
17. Portez votre attention sur le milieu de votre front. En inspirant, concentrez-y votre énergie. En expirant, libérez-la. Sentez votre front rempli d'énergie, en parfait état, décontracté.
18. Portez votre attention sur le sommet de votre tête. En inspirant, concentrez-y votre énergie. En expirant, libérez-la. Sentez le sommet de votre tête rempli d'énergie, en parfait état, décontracté.

Dans cette pratique, vous devez concentrer votre esprit et votre prana dans chacune de ces dix-huit zones en commençant par les pieds. Portez votre attention d'une zone marmique à une autre comme si vous montiez une série de marches depuis le bas jusqu'en haut du corps. Pour finir, concentrez-vous au sommet de la tête dans l'espace du Moi Suprême par-delà la naissance et la mort, par-delà toutes les souffrances. Vous pouvez aussi diriger votre attention vers n'importe lequel de ces sites marmiques pour soigner la zone ou dans un but thérapeutique spécifique.

Les mantras et la mantrathérapie (ou thérapie par les mantras)

Outre leur utilisation à des fins spirituelles et yogiques, les mantras peuvent aussi servir à des fins curatives. La mantrathérapie ou *Mantra Chikitsa* est utilisée couramment dans toutes les branches de l'Ayurveda et on la considère comme l'une des plus importantes thérapies ayurvédiques pour toutes sortes de maladies. Les mantras facilitent la circulation du prana dans les marmas et sont des instruments thérapeutiques importants en Ayurveda.

Les mantras servent en particulier à protéger les marmas. Ils peuvent créer une protection appelée *kavacha* en sanscrit, au niveau psychique ou pranique pour servir de bouclier aux divers marmas. Aussi a-t-on conçu de nombreux *kavachas* pour la méditation, en utilisant certains mantras ou noms de Dieu pour protéger les parties vulnérables du corps. Les *kavachas* sont courants dans les textes tantriques où on en trouve une grande variété. Une autre pratique est celles de la *nyasa* ou consécration, au cours de laquelle on touche avec les mains diverses parties du corps comme le cœur et le front en même temps que l'on récite des mantras pour consacrer ces zones à la divinité. C'est un autre instrument rituel de guérison psychique particulièrement important.

Pour être brefs, nous parlerons seulement de quelques mantras élémentaires. Ils sont au nombre de ceux qui sont les plus puissants du point de vue énergétique tout en étant les plus faciles à utiliser. On peut également utiliser à cette fin le *Mantra Purusha*, qui met en corrélation les cinquante sons germes de l'alphabet sanscrit et les diverses parties du corps, si on veut avoir une cible plus précise.[13]

Les mantras bija (germe ou semence) les plus importants et leur utilisation avec les marmas

- Le mantra HUM (prononcé « houm ») est le *Varmabija,* le son-germe de la protection. Il est en rapport avec l'élément Feu et la colère. On l'utilise en particulier pour protéger les marmas et, à cet égard, c'est le mantra le plus important. On peut utiliser le mantra HUM pour tout marma qu'on veut protéger contre des blessures ou une perte d'énergie. Il peut être associé à la pratique de la méditation sur les marmas décrite plus haut pour créer un champ protecteur de mantras (*mantra-varma*) autour du corps physique et de l'aura. Représentez-vous ce mantra comme créant une force protectrice bleu foncé capable

d'écarter toute négativité, toute maladie ou toute faiblesse. Psalmodié en émettant le son « ou » très bref, HUM possède une énergie en rapport avec le Feu qui réchauffe les marmas et accroît agni ou le feu dans ses sites spécifiques.

- Le mantra OM est le *prana bija* ou le son-germe de l'énergie et de la vitalité. On peut le répéter pour tout marma qu'on veut ouvrir, purifier et libérer. Il porte en lui la force immortelle du Soi supérieur (*Atman*) et il est de nature expansive et ascendante dans ses effets. En général on le visualise tout doré et on se le représente comme portant la force solaire de la vie et de l'intelligence.

- Le mantra AÏM est le *Guru bija*, le son-germe de la parole, de l'exhortation et de la concentration. On peut l'utiliser pour diriger l'énergie mentale et des intentions curatives vers n'importe quel marma. Il possède l'énergie *Sarasvati*, l'énergie de la connaissance, de la sagesse et de la créativité. Il est de couleur blanche.

- Le mantra KRIM (prononcé « criime » avec un i long comme dans l'anglais « cream ») est le son-germe de *Kriya shakti*, le pouvoir de l'action, et représente la force électrique ou celle de l'éclair. On peut l'utiliser pour stimuler et dynamiser n'importe quel marma avec la force pranique. Il possède l'énergie *Kali*, l'énergie de la transformation, de l'intériorisation et de l'éveil spirituel, qui est aussi le pouvoir que possède le yoga. Il est de couleur bleu foncé.

- Le mantra SHRIM (prononcé « shriim »avec un i long) est le son-germe de l'harmonie et du bien-être, et projette une énergie lunaire nutritive. On peut l'utiliser pour guérir ou apaiser n'importe quelle zone marmique, en particulier lorsqu'elle se trouve dans un état de faiblesse ou quand les tissus sont dans un état de carence. Il possède l'énergie de *Lakshmi* ou la force positive de la santé, de la créativité, du bonheur et de la prospérité.

- Le mantra HRIM (prononcé en allongeant le i) est le son-germe du cœur, de l'espace et du prana. Il projette une force solaire et une couleur dorée. On peut l'utiliser pour ouvrir, dynamiser et guérir n'importe quel marma, en particulier les marmas internes comme celui du cœur. Il possède en général l'énergie de la Déesse, force de la santé, de la vitalité et de l'Éveil.

- Le mantra KLIM (prononcé « kliim » en allongeant le i) est le son-germe du désir, de l'attraction ou de l'énergie magnétique. Il projette le pouvoir de l'amour. On peut l'utiliser pour accroître kapha ou ojas dans n'importe quel marma. Il sert également à renforcer la fonction sexuelle.

Comment utiliser ces mantras

Choisissez n'importe lequel de ces mantras qui vous paraît convenir pour ce que vous voulez faire. Répétez-le 108 fois au minimum (ou des multiples de 108) pendant un mois (de préférence pendant la période entre deux nouvelles lunes). Méditez sur le marma sur lequel vous vous concentrez et répétez le mantra tout en respirant : dynamisez le marma à l'inspiration et libérez ou élargissez le site du marma à l'expiration. Par exemple répétez mentalement le mantra HUM en inspirant tandis que vous vous représentez le marma en train de se remplir d'une force protectrice. En expirant étendez cette force protectrice du marma à tout le corps.

On peut aussi utiliser ces mantras pour soigner les dix-huit zones marmiques mentionnées plus haut. Une méthode efficace consiste à utiliser le mantra OM en inspirant pour concentrer l'énergie dans la région du marma et le mantra HUM en expirant pour protéger et renforcer le marma. On peut se représenter OM comme créant une lumière dorée pour dynamiser le marma et HUM comme créant une lumière bleu foncé qui le protège.

Les mantras pour les cinq éléments

On peut diviser le corps en cinq régions correspondant aux cinq éléments. On peut traiter les éléments qui sont dans le corps en considérant les marmas situés dans la partie qui est en relation avec tel ou tel élément.

1. LES MARMAS SITUÉS DANS LA ZONE QUI VA DES PIEDS AUX GENOUX APPARTIENNENT À L'ÉLÉMENT TERRE.
   Marma clé : le marma Talahridaya sur les pieds.
   Mantra clé : LAM (prononcez le L suivi du son AM)

2. LES MARMAS SITUÉS DANS LA ZONE QUI VA DES GENOUX À L'ANUS APPARTIENNENT À L'ÉLÉMENT EAU.
   Marma clé : le marma Urvi au milieu des cuisses.
   Mantra clé : VAM (prononcez le V suivi du son AM)

3. LES MARMAS SITUÉS DANS LA ZONE QUI VA DE L'ANUS AU CŒUR APPARTIENNENT À L'ÉLÉMENT FEU.
Marma clé : le marma Nabhi (nombril) sur le nombril.
Mantra clé : RAM (prononcez le R suivi du son AM)

4. LES MARMAS SITUÉS DANS LA ZONE QUI VA DU CŒUR AU MILIEU DES SOURCILS APPARTIENNENT À L'ÉLÉMENT AIR.
Marma clé : le marma Phana sur chaque narine.
Mantra clé : YAM (prononcez le son Y comme dans yack suivi du son AM)

5. LES MARMAS SITUÉS DANS LA RÉGION QUI VA DU MILIEU DES SOURCILS AU SOMMET DU CRÂNE APPARTIENNENT À L'ÉLÉMENT ÉTHER.
Marma clé : le marma Adhipati sur la tête.
Mantra clé : HAM (prononcez le son AM)

On peut utiliser les mantras bija des cinq éléments pour traiter les marmas situés dans leurs régions respectives du corps. On peut utiliser le son-germe de la Terre, LAM, pour renforcer les marmas situés sur les pieds comme le marma Talahridaya. On peut utiliser le son-germe de l'Eau, VAM, pour renforcer les marmas situés sur les cuisses comme le marma Urvi. On peut utiliser le son germe du Feu, RAM, pour renforcer les marmas situés au milieu du corps comme le marma Nabhi (nombril). On peut utiliser le son-germe de l'Air, YAM, pour renforcer les marmas situés dans la poitrine et dans la gorge comme le marma Hridaya (cœur). On peut utiliser le son-germe de l'Éther, HAM, pour renforcer les marmas situés dans la tête comme le marma Adhipati.

Une autre méthode consiste à utiliser les sons-germes des éléments pour accroître l'élément requis afin de guérir un marma. Par exemple si vous voulez accroître l'élément Feu dans le nombril pour stimuler la capacité digestive, utilisez le mantra RAM. Si vous voulez accroître l'élément Eau dans le nombril pour contrer l'acidité, utilisez le mantra VAM.

On peut aussi utiliser ces mantras en respirant alternativement par une narine puis par l'autre. Par exemple on peut répéter le mantra RAM en inspirant par la narine droite pour accroître l'élément Feu du côté droit du corps. De même on peut utiliser le mantra VAM en expirant par la narine gauche pour accroître l'élément Eau du côté gauche du corps. On peut utiliser le mantra HAM en respirant alternativement par une narine et par l'autre pour accroître l'élément Éther dans le corps

entier. De cette façon on peut diriger l'énergie des cinq éléments vers le côté droit ou vers le côté gauche ou encore vers les deux côtés du corps et vers les organes sensoriels ou moteurs qui leur correspondent.

Les marmas, la chromothérapie (ou thérapie par les couleurs) et la lithothérapie (ou thérapie par les pierres)[14]

L'utilisation des couleurs et des pierres est une autre partie importante de la thérapie yogique et ayurvédique, en rapport en particulier avec le Tantra et ses pratiques énergétiques qui agissent pour maîtriser les forces secrètes de la nature. On attribue le nom de *Mani* aux pierres et elles sont un des trois moyens principaux de guérison ayurvédique avec les plantes médicinales et les mantras. Alors que certains médecins ayurvédiques formés à la médecine moderne n'y ont pas toujours recours, de nombreux praticiens ayurvédiques traditionnels ainsi que des adeptes de la guérison énergétique en Occident apprécient au plus haut point ces thérapies subtiles. On peut utiliser la thérapie par les couleurs et par les pierres pour traiter les marmas. La lumière peut stimuler les marmas de diverses façons suivant sa source et sa couleur.

Les marmas et la chromothérapie

On peut appliquer les couleurs avec des ampoules colorées. Elles doivent de préférence projeter un faisceau de lumière sur tout le marma qui doit être traité. On peut aussi utiliser la couleur par la visualisation en méditant sur la couleur que l'on voit pénétrer dans la zone du marma. Il est possible de combiner cette pratique avec la respiration en insufflant la couleur dans les marmas. Il existe aussi des appareils permettant de projeter la lumière à travers des pierres. Ainsi la chromothérapie peut avoir des effets curatifs importants. En général il faut inonder le marma de la lumière colorée adéquate pendant au moins quinze minutes pour qu'elle produise un résultat.

Remarque : Dans le tableau ci-dessous P = pitta, K = kapha, V = vata

LE BLEU FONCÉ
Énergétique : PK-V+, accroît le prana
Supprime l'inflammation, l'infection et la fièvre et arrête les hémorragies. Fournit aussi une protection.
LE ROUGE
Énergétique : KV-P+, accroît agni
Stimule, donne de l'énergie, réchauffe, améliore la circulation sanguine.
L'ORANGE/LE SAFRAN
Énergétique : VK-P+, accroît agni et tejas
Donne de l'énergie, stimule, réchauffe, purifie et nettoie. Ouvre l'esprit.
L'OR
Énergétique : VK-P+, accroît tejas et ojas
Donne de l'énergie, soulage la douleur, stimule et développe la spiritualité. Favorise aussi la croissance et le développement des tissus. Transmet une force solaire.
LE JAUNE
Énergétique : KV-P+
Équilibre, purifie, nourrit et ancre l'énergie.
LE VERT
Énergétique : PK-V+, accroît le prana
Donne de la vitalité, favorise le prana, purifie le sang, calme les nerfs, équilibre l'esprit et réduit la douleur.
LE BLANC
Énergétique : *PV-K+, accroît ojas*
Équilibre, nourrit et développe les tissus ainsi que les fluides du corps (kapha).

Les marmas et la lithothérapie

On appelle la lithothérapie (ou thérapie par les pierres) *Mani Chikitsa* en sanscrit et on l'utilise couramment tout comme la phytothérapie (thérapie par les plantes) et la mantrathérapie (thérapie par les mantras). Les pierres mettent à votre disposition une forme puissante de thérapie par les couleurs, en agissant à un niveau subtil pour aider à équilibrer la circulation du prana et nous relier aux sources de la lumière cosmique qui émane des étoiles et des planètes.

L'utilisation des cristaux

Les cristaux sont faciles à utiliser pour la thérapie marmique. Ils ne sont pas chers et on peut les trouver d'une taille suffisante (dix carats ou plus) pour qu'ils exercent un effet bénéfique. Il n'est pas indispensable que les pierres soient polies, bien qu'elles puissent être plus efficaces dans ce cas. Un cristal peut être placé sur un marma pendant que le praticien travaille sur un autre. Une méthode simple consiste à fixer

LE CRISTAL DE QUARTZ CLAIR
Utile pour purifier, énergétiser et ouvrir les marmas, en les rendant réceptifs aux forces curatives.
LE CRISTAL DE QUARTZ LAITEUX
Possède une énergie lunaire nourrissante, humidifiante et calmante. Développe les tissus et accroît les fluides du corps.
LE CRISTAL DE QUARTZ ROSE
Réchauffe, énergétise et stimule la circulation dans les marmas. Renforce le sang.
LA CITRINE
Renforce, tonifie et énergétise les marmas. Améliore la vitalité et les défenses immunitaires.
L'AMÉTHYSTE
Rafraîchit, nettoie, purifie et désintoxique les marmas. Calme les douleurs aiguës et lutte contre les infections.

le cristal sur le marma avec un ruban adhésif qui n'abîme pas la peau. Une autre méthode consiste à placer des cristaux plus gros sur des zones de marmas plus vastes comme celle du cœur ou du nombril. On peut utiliser la pointe d'un cristal pour stimuler le marma, et la face plate du cristal pour l'apaiser.

Les pierres basiques

Les pierres taillées sont préférables, mais certaines pierres semi-précieuses ou précieuses peuvent être coûteuses. On peut utiliser aussi des pierres brutes non serties, dont l'effet ne sera peut-être pas aussi remarquable. On peut également utiliser des pierres taillées de petite dimension, mais en règle générale elles doivent être d'au moins un carat. S'il s'agit de pierres brutes, elles doivent être assez grosses, de préférence d'au moins cinq carats. Comme les cristaux, elles peuvent être pour un certain temps fixées avec un ruban adhésif sur les marmas. Ou bien le thérapeute peut maintenir la pierre une minute ou deux sur le marma avec son pouce ou son majeur.

Cependant il est plus efficace de laisser ces pierres basiques en contact avec les marmas pendant un mois ou plus afin d'obtenir de meilleurs résultats. On peut traiter certains marmas comme ceux des mains, du bras, du cou ou du cœur en portant des bagues, des bracelets ou des pendentifs qui sont en contact avec la peau. Il est donc préférable que la pierre ait une monture ouverte qui lui permette de rester en contact avec le corps. Il faut considérer cette « thérapie par les pierres agissant sur les marmas » toutes les fois que l'on prescrit la lithothérapie.

On peut avoir recours à des pierres de substitution aux pierres précieuses ou semi-précieuses basiques coûteuses, par exemple les cristaux mentionnés plus haut. L'utilisation des pierres basiques suit les règles de l'astrologie védique (Jyotish), que l'on peut étudier pour être mieux informé sur le sujet.[15] Dans ce cas il convient d'examiner le thème astrologique de la naissance ; on ne doit pas prescrire ce genre de thérapie d'après les seules données de l'Ayurveda.

Remarque : *Dans le tableau ci-après P = pitta, K = kapha, V = vata*

LE RUBIS
Pierres de substitution : le grenat rouge, la pierre de soleil
Énergétique : KV-P+, accroît agni et tejas
Transmet une force solaire puissante pour réchauffer et stimuler les marmas. Favorise la circulation, l'écoulement de l'énergie, soulage la douleur et fortifie le cœur.
LA PERLE FINE
Pierres de substitution : la pierre de lune, le cristal de quartz laiteux, les perles de culture
Énergétique : PV-K+, accroît ojas.
Transmet une force lunaire douce pour rafraîchir, lubrifier et nourrir les marmas. Combat la sécheresse et la débilité, renforce les poumons, apaise les émotions.
LE CORAIL ROUGE
Pierre de substitution : la cornaline
Énergétique : P+ (légèrement) VK-, accroît ojas et tejas
Transmet la force martienne pour réchauffer, fortifier et énergétiser les marmas. Contribue à la formation du sang, des muscles et des os. Développe l'énergie masculine.
L'ÉMERAUDE
Pierres de substitution : le péridot, le jade, la tourmaline verte
Énergétique : VPK= effet équilibrant en général. Accroît le prana
Transmet l'énergie mercurienne ou pranique pour soulager la douleur et apaiser les tremblements, combat l'agitation mentale ou nerveuse au niveau des marmas. Effet calmant sur les enfants. Contribue à guérir les marmas blessés.
LE SAPHIR JAUNE
Pierres de substitution : la topaze, la citrine
Énergétique : VPK= effet équilibrant en général. Accroît ojas
Transmet l'énergie jupitérienne pour fortifier, tonifier et constituer des tissus de bonne qualité au niveau des marmas. Favorise la vitalité et la longévité. Bonne pour ojas. Peut-être la meilleure pierre fortifiante en général, particulièrement bénéfique pour les personnes âgées.

LE DIAMANT
Pierres de substitution : le saphir blanc, le zircon, le cristal de quartz clair
Énergétique : PV-K+. Accroît ojas.
Transmet l'énergie vénusienne pour purifier, stimuler et renforcer les marmas, en leur apportant l'énergie d'ojas (force de kapha élevée). Améliore aussi l'énergie féminine et renforce les os.
LE SAPHIR BLEU
Pierres de substitution : l'améthyste, la turquoise, le lapis-lazuli
Énergétique : PK-V+.
Transmet l'énergie saturnienne pour rafraîchir, nettoyer, désintoxiquer et apaiser l'énergie au niveau des marmas. Contribue à guérir les marmas blessés, en arrêtant les hémorragies et en combattant les infections.

Les pierres sacrées et les yantras

On peut également se servir de pierres spéciales pour guérir les marmas. On peut utiliser les *Shivalingas* (pierres de Shiva) ou les *Shaligramas* (pierres de Vishnou), des petites pierres en forme d'œuf qui proviennent des rivières et des montagnes de l'Inde. Elles aident aussi à stabiliser et à guérir les marmas. Dans ce but, prenez des petites pierres de 2,5 à 8 centimètres. Ou prenez une pierre sacrée qui vous appartient. Ce qui importe, c'est d'être relié à la force curative de la pierre. L'énergie tellurique de ces pierres calme et stabilise l'énergie pranique des marmas. Ces pierres sont efficaces pour combattre le dosha

Sri Yantra

vata. Elles contribuent à transmettre l'énergie de la Terre qui, à son tour, est reliée à celle des étoiles et des planètes.

Une autre méthode consiste à mettre des petits *yantras* sur les marmas. Les yantras sont des plaques de métal – en général en cuivre mais aussi en argent, en or ou en différents alliages – qui comportent des dessins géométriques, principalement de forme triangulaire, ainsi que des mantras gravés. Les yantras servent de vecteurs aux énergies spirituelles et cosmiques. *Surya Yantra*, consacré au Soleil, qui représente le prana, est un des plus importants. Il est composé d'une étoile à six pointes avec un cercle au milieu et de divers mantras en honneur au Soleil. Un autre yantra curatif efficace en marmathérapie est le *Sri Yantra* consacré à la Déesse : il comporte cinq triangles pointe en haut et quatre pointe en bas. On peut y associer les mantras HRIM ou SHRIM.

On peut trouver de tels yantras là où l'on peut se procurer tout ce qui concerne l'astrologie védique ou des offrandes pour les Pujas. Il convient en général d'utiliser de petits yantras de 2 à 5 centimètres pour soigner, en leur conférant de l'énergie grâce aux mantras appropriés. Ils sont le plus souvent en cuivre, un bon conducteur d'énergie pranique.

CHAPITRE 5

LES DIFFÉRENTES MÉTHODES DE MARMATHÉRAPIE

1. LE MASSAGE, L'AROMATHÉRAPIE, LA GUÉRISON PAR LE PRANA

La thérapie ayurvédique associe les principes d'une vie saine physiquement et spirituellement à toutes les techniques de guérison du corps, de l'âme et du prana. Il s'agit peut-être de la médecine holistique la plus complète qui existe dans le monde, car elle s'intéresse au fondement même de notre être sur le plan physique, psychologique et spirituel, et aux rapports que nous entretenons avec le vaste univers de la conscience dans tous ces domaines.

De façon générale on peut classer les thérapies ayurvédiques en deux catégories : les méthodes curatives pratiquées en milieu hospitalier, et les méthodes qui nous permettent de nous maintenir en bonne santé et que nous pouvons pratiquer nous-mêmes en les considérant comme un style de vie harmonieux. La marmathérapie fait partie des traitements cliniques ayurvédiques. Cependant on peut y avoir recours sans danger et dans certaines limites afin d'entretenir sa forme, de traiter ses propres maladies, celles de ses proches ou celles de ses amis.

On peut distinguer également deux sortes de méthodes de guérison : celles qui visent à désintoxiquer et à réduire les tissus en excès. Ce sont les « méthodes réductrices » (*Langhana*). Et « les méthodes de tonification » (*Brimhana*) qui visent à restaurer la vitalité et à reconstituer les tissus. Parmi les thérapies réductrices figurent les méthodes pour accroître agni, réduire ama et diminuer les excès de vata, pitta et kapha. Les méthodes de tonification ont pour principal objectif le renforcement des tissus mais elles contribuent également à revitaliser

et à rajeunir (*Rasayana)*, à renforcer l'immunité et à favoriser la longévité.

Conformément à ce modèle thérapeutique on a mis au point de nombreuses sortes de marmathérapie qui comprennent tout l'éventail des traitements naturels : le massage, l'utilisation des huiles essentielles des plantes médicinales et de différentes techniques telles que l'acupuncture pour stimuler les marmas. La marmathérapie fait partie des pratiques quotidiennes ou saisonnières (*Dinacharya, Ritucharya*) ou des procédures complexes en milieu hospitalier pour éliminer les excès des doshas (*Pancha Karma)*. Elle sert également quand on pratique la guérison par le prana ou la médecine énergétique sous ses différentes formes. Elle est aussi utile pour apaiser l'esprit, calmer les perturbations dues aux émotions et réduire le stress. Quand on pratique le yoga, elle est d'un grand secours car elle facilite l'ouverture de la conscience.

Habituellement la marmathérapie sert de complément à d'autres thérapies ayurvédiques qui traitent les problèmes de constitution ou les maladies. Son action ajoute un plus à celle des autres méthodes. Après avoir examiné dans le chapitre précédent la marmathérapie du point de vue yogique, nous allons examiner les différentes méthodes de soins. Il est possible d'identifier dix façons de traiter les marmas et de les diviser en trois groupes.

Les différentes marmathérapies

I. Massage et méthodes de soins énergétiques

1. *Le massage* ou *abhyanga* – Il s'agit d'exercer des pressions en faisant certains mouvements avec les mains ou avec d'autres parties du corps telles que les pieds et les coudes. On peut compléter ces soins en appliquant des huiles lourdes telles que l'huile de sésame ou des huiles médicinales ayurvédiques spéciales auxquelles on a ajouté des plantes médicinales (*tailas)*. Dans certains massages ayurvédiques on peut se servir de poudres sèches. Aussi ces massages associent-ils diverses techniques.

2. *L'aromathérapie* – On emploie des huiles essentielles telles que l'huile essentielle de bois de santal ou de camphrier sur les marmas. Cette thérapie peut être associée au massage ou *abhyanga*.

3. *L'acupression* ou *mardana* – Une forte pression exercée sur des marmas particuliers peut être combinée avec l'emploi d'huiles de massage spécifiques ou d'huiles essentielles.

4. *Les soins praniques* ou *énergétiques* – On dirige le prana à une certaine distance ou en pratiquant le toucher thérapeutique. On peut éventuellement avoir recours à des techniques de massage et des huiles qui renforcent l'effet des soins.

II. L'usage de plantes médicinales

5. *L'application de pâtes aux plantes médicinales* ou *Lepa*[16] – On applique sur les marmas une pâte aux plantes médicinales (telles que le santal, le curcuma et le gingembre), ou différents onguents également à base de plantes médicinales.

6. *Le traitement aux plantes médicinales* – On prend des plantes médicinales par voie orale sous forme de comprimés et de décoctions, on les applique aussi sur des marmas sous forme de cataplasmes (ce traitement recoupe le traitement avec les pâtes à base de plantes).

III. L'usage d'instruments

7. *La scarification des vaisseaux (sira vedha) et les saignées* – On perce (*vedha*) des veines ou des vaisseaux (*sira*). On pratique aussi une saignée à l'endroit des marmas.

8. *L'acupuncture* ou *suchi-karma* – On pratique l'acupuncture en enfonçant dans la peau des aiguilles (*suchi*). On peut aussi percer des petits vaisseaux à l'endroit des marmas.

9. *L'application de chaleur* ou *agni-karma* – On pratique l'application (*karma*) de chaleur (*agni*) sur des zones marmiques. On peut utiliser des broches métalliques chauffées ou pratiquer la moxibustion.[17]

10. *La cautérisation* ou *ksharakarma* – On pratique l'application (*karma*) d'alcalis végétaux (*kshara*) ou de substances caustiques près des points-marmas tout comme pour la cautérisation chimique.

Ordinairement on combine le massage, l'aromathérapie, l'acupression et la guérison pranique. En règle générale un thérapeute dispense les soins, mais on peut également s'autotraiter dans certaines limites. L'usage des plantes médicinales peut être associé ou non aux massages. Il est nécessaire d'avoir une très bonne connaissance des plantes à utiliser. L'usage de divers instruments ou substances – aimants, tiges métalliques, aiguilles, substances caustiques, etc. – exige une grande expérience en milieu hospitalier.

Massage et méthodes énergétiques en marmathérapie

C'est par le toucher thérapeutique qu'on traite principalement les marmas et c'est par ce même toucher qu'on traite la surface du corps où sont localisés la plupart des marmas. Selon la philosophie du yoga, le toucher est l'organe des sens qui correspond à l'élément cosmique, l'Air. Cet élément à son tour est en relation avec le prana ou la force vitale cosmique. Le toucher véhicule le prana qui est la principale force vitale curative. Le prana qui émane du praticien agit sur le marma, qui est un centre pranique où l'énergie vitale est facilement affaiblie. À un niveau plus profond le prana véhicule l'énergie de l'amour et de la conscience. Aussi le toucher thérapeutique peut-il aider à guérir l'esprit et le cœur aussi bien que le corps.

Les bons médecins ayurvédiques possèdent une forte énergie pranique due à leurs activités professionnelles et à leurs pratiques yogiques (en particulier le *pranayama*) qui fait partie intégrante du style de vie ayurvédique. Un médecin ayurvédique hautement évolué est capable de guérir les marmas simplement avec son énergie pranique. Il ne faut pas oublier ce pouvoir curatif que possède le thérapeute. Un *praticien qui possède un prana de qualité peut obtenir de bons résultats sans être techniquement de haut niveau et sans passer beaucoup de temps à traiter un marma.* D'autre part un praticien qui possède peu de prana peut ne pas être très efficace, même s'il maîtrise parfaitement la technique.

1. Le massage à l'huile des marmas ou abhyanga

Le massage ou *abhyanga* est la principale façon de traiter les marmas en médecine ayurvédique. Il convient d'utiliser non seulement certaines techniques de massage mais aussi des huiles de massage spé-

tiques auxquelles on peut ajouter des plantes médicinales et des huiles essentielles pour diffuser l'énergie curative dans toutes les régions du corps. *Abhyanga* combine les effets puissants du toucher thérapeutique et les propriétés médicinales des huiles de massage, des plantes et des huiles essentielles.

Pour obtenir les meilleurs résultats, on masse à la fois certains marmas particuliers et le corps entier, ce qui améliore l'efficacité du traitement. Le massage du corps entier libère l'énergie des marmas en général et rend les marmas particuliers plus réceptifs au traitement. Une autre méthode consiste à masser seulement certaines parties du corps : on commence par masser la zone du corps où le marma est situé. Ainsi on peut masser le visage ou la tête avant de traiter les marmas de la tête. De même on peut masser les bras et les mains, les jambes et les pieds, le dos ou le devant du corps avant de traiter les marmas situés dans ces différentes zones. Ce massage local contribue à libérer l'énergie dans la partie du corps massée et rend le massage des marmas plus efficace. De plus cela prend moins de temps que si on masse le corps entier. Cependant on peut masser des marmas particuliers sans autre massage complémentaire. Il s'agit d'une forme de traitement express de portée limitée.

Les différentes méthodes de massage ayurvédique sont prescrites en fonction de la saison, de l'environnement, de l'état de santé de la personne et de sa constitution. Nous les expliquerons ici surtout en tenant compte des doshas.

Comment masser les marmas

Les marmas sont des points sensibles, aussi faut-il les masser avec précaution, en utilisant surtout le pouce, qui projette la force pranique principale de la main. Cependant on peut utiliser les jointures des doigts, le poignet, la paume de la main, le talon dans certaines conditions, en particulier pour couvrir des zones plus vastes. Le massage des marmas devrait durer au moins de trois à cinq minutes deux fois par jour. Souvenez-vous de deux règles importantes pour le massage.

a) Faites le massage en tournant dans le *sens des aiguilles d'une montre* lorsque vous souhaitez tonifier ou renforcer les organes internes et les tissus.

Imaginez une montre posée sur le corps du patient. Alors vous devez faire les mouvements dans le sens de l'aiguille de la montre de droite à gauche, c'est-à-dire du chiffre 1 au chiffre 2, 3, etc.

b) Faites le massage dans le *sens inverse des aiguilles d'une montre* quand vous souhaitez réduire les doshas en excès, ralentir la croissance des tissus en excès ou désintoxiquer.

Imaginez une montre posée sur le corps du patient. Alors vous devez faire les mouvements dans le sens inverse de l'aiguille de la montre, de gauche à droite, c'est-à-dire du chiffre 12 à 11, 10, etc.

Les huiles pour le massage des marmas

Souvent il convient de masser avec des huiles lourdes ou grasses telles que l'huile de sésame ou d'amande. Leur propriété émolliente adoucit la peau et facilite la friction, ce qui rend le massage plus agréable. De telles huiles peuvent pénétrer dans les marmas, libérer la tension, soulager la douleur, nourrir la peau et les muscles dans la zone concernée.

En oléothérapie ayurvédique ou *Snehana* on utilise des huiles différentes selon le contexte, soit pour donner de la vigueur au patient, soit pour le désintoxiquer, et cela suivant la nature de l'huile et la quantité utilisée.

- La plupart des huiles lourdes (sésame ou amande) sont réchauffantes de nature. On les utilise généralement au profit de vata qui en tire avantage quand on les utilise en grande quantité.
- Certaines huiles légères et épicées sont bonnes pour kapha telles l'huile de moutarde ou de carthame. On peut aussi utiliser pour kapha des huiles plus lourdes qui sont réchauffantes par nature, même l'huile de sésame, mais il faut les utiliser en petite quantité.
- Rares sont les huiles rafraîchissantes par nature. Elles conviennent mieux à pitta. Telles sont l'huile de noix de coco, l'huile de tournesol et le ghee (beurre clarifié).
- Cependant, notez-le bien, les huiles lourdes ne sont pas utilisées ou sont utilisées avec parcimonie en cas d'ama (c'est-à-dire de toxines dans l'appareil digestif révélées par une langue chargée), si le patient est enrhumé, grippé ou a de la fièvre, ou s'il est dans un état grave. Les huiles lourdes peuvent supprimer agni (le feu

digestif) et contribuer à maintenir les toxines et les éléments pathogènes dans l'organisme.

Les huiles de massage et les doshas

Dosha	Principales huiles de massage
vata	Sésame, amande, olive, ghee
pitta	Noix de coco, tournesol, carthame, ghee
kapha	Moutarde, carthame, abricot, sésame (en petites quantités)

Les huiles ayurvédiques médicinales (Tailas)

En Ayurveda on utilise différentes huiles médicinales appelées tailas, mot qui vient de *tila*, l'huile de sésame, la principale des huiles de base qui servent à la confection de ces huiles. Les tailas sont des huiles lourdes telles que l'huile de sésame ou de noix de coco dans lesquelles on fait cuire diverses plantes médicinales, dont certaines – le santal blanc ou le camphre par exemple – peuvent être aromatiques. Ainsi l'huile s'imprègne des propriétés de ces plantes qui exercent leurs effets particuliers. Certaines de ces plantes sont toniques (ashwagandha, bala, shatavari par exemple), d'autres sont calmantes telles que brahmi et gotu kola. Les tailas sont généralement nommées d'après la plante qui est la plante dominante dans leur composition. Ainsi Ashwagandha Taila est une préparation à l'huile de sésame où domine la plante nommée ashwagandha. Les tailas ont un effet thérapeutique d'autant plus important qu'elles sont associées aux huiles de massage. *Les tailas sont souvent la meilleure façon de traiter les marmas parce qu'elles combinent les huiles de massage et les plantes médicinales pour obtenir une action synergique plus puissante.* Cependant toutes n'ont pas une odeur agréable.

Dans *l'Annexe 5* nous mentionnons un certain nombre d'huiles de massage ayurvédiques pour le traitement des marmas. Vous pouvez vous procurer un grand nombre d'entre elles dans les magasins de produits ayurvédiques aux États-Unis ou sur les sites Internet.

2. L'aromathérapie

Les huiles essentielles ont des effets remarquables sur les marmas, qui transmettent leurs vertus aux différents canaux, organes et appareils

du corps ainsi qu'à l'esprit. Les huiles essentielles peuvent pénétrer profondément dans les marmas et rectifier leur niveau d'énergie et leur fréquence. Elles peuvent réduire les doshas en excès ou introduire les énergies curatives subtiles du prana (la vitalité primaire), de tejas (le rayonnement primaire) et d'ojas (la fonction immunitaire). L'aromathérapie pratiquée sur les marmas est à la fois une des formes les plus efficaces d'aromathérapie et une des meilleures formes de marmathérapie.

Avec l'aromathérapie on traite facilement et rapidement les marmas. Cette thérapie peut être pratiquée séparément ou être intégrée au massage. En règle générale elle est plus efficace si on la combine avec le massage du marma. On peut appliquer une huile essentielle avant le massage afin de débloquer l'énergie du point. On peut également oindre le marma avec une huile essentielle, une fois le massage terminé, afin de compléter le traitement et d'y mettre un point final.

Quand on applique une huile essentielle comme traitement en soi, on met l'huile sur le marma, ce qui a un effet rapide, instantané. Cette façon de procéder est particulièrement recommandée pour les cas graves ou si l'on ne dispose pas du temps suffisant pour un traitement complet. Employez des huiles essentielles rafraîchissantes et calmantes comme l'huile essentielle de santal pour soulager la douleur, l'inflammation ou l'irritation en un endroit donné. Employez des huiles essentielles qui réchauffent et stimulent comme l'huile de cannelle ou d'eucalyptus pour chasser le froid et la raideur ou pour améliorer la circulation du sang dans la zone concernée. Différents baumes contre la douleur comme le Baume du tigre, qui contient surtout du camphre, du menthol ou de la gaulthérie peuvent être également utilisés à cet effet.

En général il est préférable de faire pénétrer une huile essentielle dans la zone d'un marma en se servant de ses doigts ou de son poing même si on n'a que peu recours à une autre forme de massage. Tout comme pour le massage des marmas, massez dans le sens des aiguilles d'une montre pour renforcer l'énergie au niveau d'un marma et dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour la diminuer.

Certaines huiles essentielles comme l'huile de bois de santal peuvent être substituées à des huiles lourdes comme l'huile de sésame pour les massages de tout le corps. On peut utiliser des huiles essentielles réchauffantes par nature – l'huile d'eucalyptus par exemple – comme on utilise l'alcool ou bien on peut les diluer dans de l'alcool de sorte qu'elles pénètrent dans les tissus quand on masse.

Vous pouvez le cas échéant désirer enlever avec de l'eau l'huile essentielle en excès si vous ne voulez pas que son odeur persiste (bien que celle-ci soit souvent bénéfique du point de vue thérapeutique). Vous pouvez également mettre des huiles essentielles sur les marmas avant de vous endormir puis les enlever le matin en prenant une douche.

Les différentes espèces d'huiles essentielles

On distingue plusieurs espèces principales d'huiles essentielles. Les plus communes sont les huiles essentielles « épicées » ou piquantes, par exemple l'huile d'anis, de basilic, de laurier, d'acore vrai, d'eucalyptus, de gingembre, de henné, de noix de muscade, de poivre, de sauge, de thym. La plupart des huiles qui proviennent des conifères telles que l'huile de cèdre de l'Atlas, de cèdre de l'Himalaya, de sapin, de genévrier, de pin et d'épicéa sont du même type.

Certaines huiles essentielles « épicées » sont plus aromatiques que réchauffantes. Elles peuvent être utilisées dans une certaine mesure pour les trois types de doshas. Cependant pour pitta il faut être très prudent quand on utilise certaines huiles essentielles telles que l'huile de camphrier, de cardamome, de cannelle, de clou de girofle, de coriandre, de cumin, de fenouil, de menthe, d'agripaume, de romarin, de safran, de menthe verte, de curcuma et de gaulthérie.

Les huiles essentielles « douces », généralement extraites de fleurs, constituent une autre catégorie importante. Elles servent à réduire pitta et vata mais elles peuvent aggraver kapha. Elles sont efficaces pour les affections gynécologiques et tonifient le cœur ainsi que le système reproducteur. Dans cette catégorie d'huiles parfumées, citons le champac, l'onagre, le frangipanier, le gardénia, le chèvrefeuille, l'iris, le jasmin, le lys, le lotus, la rose et le safran.

Certaines huiles essentielles dérivées des résines d'arbres ont des propriétés curatives particulières : elles traitent les blessures, les douleurs musculo-squelettiques, les raideurs des articulations et l'arthrite. Elles sont bénéfiques pour les trois doshas, particulièrement pour vata et kapha. Citons l'encens, le guggul, la myrrhe, le shallaki et la résine de différents conifères.

Certaines huiles ont une odeur de terre légèrement sulfureuse. Elles sont particulièrement bénéfiques pour vata et exercent un effet stabilisateur sur la conscience en cas de choc ou d'hystérie. L'ail, l'oignon, la valériane, le jatamamsi et l'ase fétide (la férule persique) entrent dans cette catégorie.

Les huiles essentielles et les doshas

Vous trouverez ci-dessous trois catégories d'huiles essentielles qui sont en général bénéfiques pour les différents doshas. Remarquez que de nombreux arômes peuvent aider à réduire les trois doshas. Leur utilisation ne suit pas des règles aussi strictes que lorsqu'il s'agit d'aliments ou de plantes médicinales.

De même que la phytothérapie ayurvédique a recours à différentes formules et préparations à base de plantes, il est également possible de mettre au point des formules qui associent plusieurs huiles essentielles. Les praticiens ayurvédiques conçoivent souvent leurs propres mélanges d'huiles essentielles, tout comme ils font des préparations avec différentes plantes médicinales. En règle générale il s'avère que plusieurs plantes ou plusieurs huiles essentielles associées ont un effet thérapeutique plus important que la même quantité de plante ou d'huile prise

Huiles essentielles, épices et essences florales	
vata	Acore vrai, ail, ajwan, amande, angélique, anis, ase fétide, basilic (tulsi), bouleau, cajeput, calambac (agaru), cannelle, camphre, cardamome, carvi, cèdre, citron, clou de girofle, cumin, curcuma, encens, eucalyptus, fenouil, frangipanier, gardénia, gaulthérie, géranium, gingembre, guggul, henné, jasmin, jatamamsi, laurier, lavande, lotus indien, musc (floral), myrrhe, noix de muscade, orange, poivre de Cayenne, poivre noir, réglisse, rose, sauge, valériane, vanille.
pitta	Achillée, armoise, camomille, camphre, cardamome, champac, chèvrefeuille, chrysanthème, clou de girofle, coriandre, curcuma, fenouil, gardénia, gaulthérie, géranium, iris, jasmin, jatamamsi, khus (vétiver), lime, lotus indien, lys, menthe, myrrhe, réglisse, rose, safran, santal, vanille, verveine des Indes.
kapha	Ail, ajwan, angélique, anis, arbre à thé, armoise, ase fétide (hing), aunée, basilic (tulsi), cajeput, camphre, cannelle, cardamome, carvi, cèdre, citron, clou de girofle, curcuma, encens, épicéa, eucalyptus, frangipanier, gaulthérie, genévrier, gingembre, guggul, henné, hysope, laurier, marjolaine, menthe poivrée, menthe pouliot, moutarde, musc (floral), myrrhe, noix de muscade, persil, pin, pippali, poivre de Cayenne, poivre noir, romarin, rue, sauge, thym, valériane,

...parément. Cela résulte du principe de synergie qui se manifeste quand on combine des substances curatives apparentées. Les praticiens ont mis au point un certain nombre de formules ayurvédiques aromatiques pour traiter les différents marmas.

Association des huiles végétales et des huiles essentielles

Les huiles végétales et les huiles essentielles ont des propriétés thérapeutiques spécifiques susceptibles de rendre les massages plus efficaces. Pour équilibrer les doshas on peut utiliser les huiles suivantes sur les différents marmas.

a) INDIVIDUS DE TYPE VATA OU EN CAS D'EXCÈS DE VATA (tissus en mauvais état, tremblements, douleurs, insomnie) :

L'usage d'huiles végétales lourdes et grasses comme l'huile de sésame, d'amande ou de ricin s'impose. Des huiles essentielles chaudes comme l'huile essentielle de gingembre ou de cannelle ou des huiles essentielles calmantes comme l'huile essentielle de santal ou de rose sont également bénéfiques, mais *une bonne quantité d'huile plus lourde telle que l'huile de sésame est en général indispensable pour recentrer les personnes en question.*

Certains types vata fortement marqués et d'une grande sensibilité peuvent être perturbés par des arômes puissants, même si ces derniers sont généralement bénéfiques pour leur dosha.

b) INDIVIDUS DE TYPE PITTA OU EN CAS D'EXCÈS DE PITTA (excès de chaleur, fièvre, hémorragie, colère) :

Il convient d'utiliser des huiles de massage rafraîchissantes comme l'huile de noix de coco, de tournesol ou du ghee avec des arômes doux et rafraîchissants comme l'huile de santal, de rose ou de khus (vétiver). On peut y associer des huiles essentielles qui réduisent pitta mais qui améliorent la digestion comme l'huile essentielle de clou de girofle ou de coriandre. *Souvent l'application d'huiles essentielles douces, en particulier l'huile de santal, suffit à soulager les excès de pitta tels que la fièvre ou l'irritabilité.*

Cependant un grand nombre d'hommes pitta qui verraient leur état s'améliorer s'ils utilisaient des huiles essentielles douces peuvent être fort réticents à cause de la connotation féminine de l'arôme. Si tel est le cas, on peut avoir recours à l'huile de santal, de vétiver, de clous de girofle ou de menthe, qui réduisent pitta

sans diffuser un parfum fleuri marqué comme celui de la rose ou du jasmin.

c) INDIVIDUS DE TYPE KAPHA OU EN CAS D'EXCÈS DE KAPHA (excès de tissus, de liquides ou de mucus)

Il faut appliquer en petites quantités des huiles de massage réchauffantes telles que la moutarde associée à des huiles essentielles chaudes et pénétrantes comme celle d'eucalyptus, de cannelle ou de menthe. *Souvent l'usage d'huiles essentielles chaudes ou de pâtes faites avec des plantes épicées telles que l'eucalyptus, le camphre, le gingembre ou l'acore vrai suffit pour soulager l'état de kapha, à savoir la congestion ou l'apathie.* Les personnes de type kapha aiment les parfums suaves et fleuris, mais ceux-ci ne leur conviennent pas.

Le massage à l'huile et l'aromathérapie

Le massage ayurvédique fait partie de la thérapie par oléation (*Snehana)*. L'oléation est une thérapie de désintoxication ou d'élimination (*Shodhana)* utilisée pour éliminer les toxines des os, des articulations, des muscles et de la peau. L'usage d'huiles essentielles ou de plantes médicinales chaudes fait partie de la thérapie par sudation (*Swedana*), qui est une thérapie parallèle. Elle vise à extraire les toxines par le sang et la peau. En Ayurveda les thérapies par oléation et par sudation (*Snehana* et *Swedana*) sont employées ensemble afin d'extraire les doshas des tissus très profonds, de les amener dans le système circulatoire, puis dans le système digestif pour qu'ils soient éliminés du corps par d'autres méthodes thérapeutiques (voir les pratiques de Pancha Karma dans différents ouvrages sur l'Ayurveda).[18]

Cela signifie que le massage avec de l'huile et l'aromathérapie appliqués sur les marmas peuvent être considérés comme une thérapie spécifique *Snehana-Swedana*. On peut pratiquer cette thérapie avec le *Pancha Karma*. Elle est très efficace pour les points situés sur la tête et les problèmes de migraines et de sinusite. Le massage à l'huile et l'aromathérapie contribuent à désintoxiquer la région où se trouve le prana et à harmoniser la circulation du prana dans le cerveau et le système nerveux.

L'usage d'huiles végétales lourdes, telles que l'huile de sésame ou d'amande fait aussi partie de la thérapie ayurvédique par action tonifiante (*Brimhana*). Elle est recommandée en cas d'amaigrissement, de

mollesse des tissus et d'excès de vata. Afin de tonifier, il importe à la fois d'appliquer de l'huile à des marmas spécifiques et de masser tout le corps avec de grandes quantités d'huile. Une autre thérapie bénéfique consiste à laisser tomber l'huile goutte à goutte sur diverses zones marmiques, en particulier sur le front (*shirodhara*). Des lavements à l'huile (on mélange une demi-tasse d'huile de sésame et une demi-tasse d'eau chaude) sont encore plus efficaces car ils agissent sur le site du côlon où vata s'accumule.

D'autre part l'utilisation d'épices piquantes et d'huiles essentielles fait partie de la thérapie réductrice (*Langhana*) conseillée principalement pour le surpoids, l'excès de kapha et l'accumulation de toxines (ama). Il s'agit d'une branche de la thérapie ayurvédique palliative (*Shamana*) qui vise à accroître le feu digestif ou agni afin de brûler les toxines. L'usage d'huiles essentielles chaudes sur certaines régions marmiques aide à réduire le poids, stimuler la digestion et faciliter la désintoxication.

On peut utiliser les huiles végétales et les huiles essentielles pour soulager différents types de douleur. Les huiles lourdes telles que l'huile de sésame ou d'amande conviennent mieux si la douleur est due à la mollesse ou à la raideur (vata). Des huiles essentielles chaudes telles que l'huile de gingembre ou d'eucalyptus sont préférables si la douleur provient du froid ou de la congestion (kapha). Des huiles essentielles fraîches telles que l'huile de santal ou de vétiver conviennent mieux si la douleur est due à l'inflammation (pitta).

3. L'acupression ou mardana

Mardana est une autre méthode de massage ayurvédique. Ce mot sanscrit signifie « pression ». On peut aussi l'appeler « acupression ». Mardana convient en particulier pour les marmas, de préférence ceux d'un anguli ou moins (ce qui est le cas de la majorité des marmas), là où se concentre l'énergie physique.

Pour l'acupression on appuie sur le marma avec le pouce ou avec les doigts, en particulier avec l'index ou le majeur, qui peut exercer une pression plus forte. Cette thérapie est particulièrement bénéfique pour les marmas situés à l'extrémité des membres (jambes et bras) ou sur la tête, qui sont faciles d'accès. L'acupression peut se faire sur des points douloureux ou sensibles (s'ils ne sont pas blessés) jusqu'à ce que la douleur et la tension disparaissent. On peut se servir du pouce ou de l'ongle du pouce pour une pression plus localisée. Elle est encore plus

efficace si, en même temps, on se sert de l'index pour des marmas tels que Kurcha sur lequel on peut exercer une pression des deux côtés. Pour des marmas de plus grande taille et situés plus profondément, comme ceux des hanches ou du dos, le coude peut servir à effectuer une plus forte pression si besoin est.

Modalités de l'acupression ayurvédique

- Localisez la région du marma concerné et appliquez une pression régulière et modérée avec le pouce ou un doigt. Commencez lentement en exerçant une pression douce et accentuez-la peu à peu.
- Comme pour le massage des marmas effectuez un léger mouvement circulaire *dans le sens des aiguilles d'une montre* quand il s'agit de tonifier ou de renforcer les organes internes et les tissus.
- Quand vous voulez réduire l'excès de doshas ou de tissus,effectuez un léger mouvement circulaire *dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.*
- Continuez à appliquer la pression pendant trois à cinq minutes ou jusqu'à ce que le patient se sente soulagé.
- Massez doucement la région pour éliminer toute tension.

L'acupression ayurvédique obtient de meilleurs résultats quand elle est incluse dans un massage global du corps. Elle est également plus efficace, en particulier sur les personnes de type vata, si on utilise des huiles de massage telles que l'huile de sésame. Il est souhaitable de terminer un traitement à l'acupression en appliquant des huiles essentielles pour faciliter le retour de la circulation dans la zone concernée.

On utilise des huiles essentielles avec l'acupression tout comme on les utilise pour le massage des marmas. Ce que nous avons dit alors est valable pour l'acupression. Des huiles de massage plus complexes associées à des huiles essentielles peuvent être utilisées comme il a été indiqué pour les marmas, mais il faut suivre les recommandations élémentaires suivantes dans la plupart des cas.

- Pour vata on peut utiliser de l'huile de sésame ou d'amande nature en pratiquant l'acupression. En ce qui concerne les huiles essentielles, celles de cannelle et d'acore vrai sont les meilleures.

- Pour pitta l'huile essentielle de santal est la meilleure. On peut utiliser l'huile essentielle de clou de girofle si on souhaite stimuler le marma.
- Pour kapha il est préférable d'utiliser des huiles essentielles stimulantes telles que l'huile de camphrier, de cannelle ou d'eucalyptus avec l'acupression.

Les cinq pranas

Les cinq pranas sont en relation avec les cinq doigts. On peut se servir des différents doigts pour projeter les différents types de prana sur les différents marmas.

- *prana* est en relation avec le pouce.
- *Udana* est en relation avec l'index.
- *Vyana* est en relation avec le majeur.
- *Samana* est en relation avec l'annulaire.
- *Apana* est en relation avec l'auriculaire.
- La paume transmet l'énergie des cinq pranas et du prana lui-même.

Ces pranas jouent chacun un rôle différent dans le massage. *prana* représente l'énergie globale. *Udana* permet à l'énergie de monter et maintient le corps droit. *Apana* descend et représente la gravité, il nous donne la stabilité et nous recentre. *Vyana* va en direction de l'extérieur. Il est expansif et soulage tandis que *Samana* va en direction de l'intérieur. Il maintient et préserve.

Cela signifie que nous pouvons utiliser la force de *prana* pour égerniser les marmas, celle d'*Udana* pour les stimuler, celle d'*Apana* pour les centrer, celle de *Vyana* pour donner de l'expansion à leur énergie et la libérer, et celle de *Samana* pour contracter et préserver leur énergie. On obtient ces différents résultats selon le massage que l'on fait, selon le type d'huile qu'on utilise et selon la manière dont le thérapeute dirige son prana pendant le traitement. Pour y parvenir il faut prendre en considération les doigts dont on se sert pour l'acupression.

L'acupression faite avec le pouce renforce *prana* en général. L'acupression faite avec l'index projette l'énergie ascendante d'*Udana*. L'acupression faite avec le majeur projette l'énergie de *Vyana* qui se propage vers l'extérieur. L'acupression faite avec l'annulaire projette l'énergie de *Samana* qui contracte et consolide. L'acupression faite avec

l'auriculaire projette l'énergie descendante d'*Apana*. Cependant un praticien ayurvédique doit posséder une bonne énergie pranique pour être efficace.

De plus il est possible de masser les doigts et les orteils afin d'agir sur ces différents types de prana qu'ils possèdent. Il s'agit d'un massage ayurvédique particulier des mains et des pieds.

4. La guérison par le prana ou l'énergie

Le traitement par le prana ou l'énergie, appelé *prana Chikitsa* en sanscrit, fait partie du massage ayurvédique. La plupart des remarques que nous avons faites sur le massage s'appliquent aussi à ce traitement, mais on peut le pratiquer seul. Alors on se contente d'utiliser son prana sur le marma. Dans les régions marmiques de grande surface (le cœur ou le nombril par exemple), on peut se contenter de poser la paume de la main sur le marma, ou quelques centimètres au-dessus afin d'y amener de l'énergie pranique positive et de disperser l'énergie négative. Une autre méthode consiste à toucher le marma et à se servir de la pression du toucher (qui inclut l'acupression) pour transmettre le prana au patient.

Dans le traitement par le prana, où l'objectif est de transmettre l'énergie du thérapeute au patient, la technique du massage peut être sans grande importance. En effet le prana du thérapeute est ce qui compte. Dans les traitements praniques, il vaut mieux diriger le prana avec le souffle, en projetant l'énergie vitale positive avec l'inspiration et en chassant l'énergie négative avec l'expiration. La guérison par le prana se combine parfaitement avec d'autres méthodes yogiques mentionnées dans le dernier chapitre telles que le *pratyahara* et l'usage des mantras, des couleurs et des pierres. Ce mode de soin s'associe également bien à la thérapie par polarité, qui est elle-même une sorte de guérison par le prana. On peut également utiliser en même temps que la guérison par le prana les aimants ou la magnothérapie. Naturellement, quand on fait un massage, on doit toujours considérer l'émission positive du prana vers le patient.

CHAPITRE 6

LES DIFFÉRENTES MÉTHODES DE MARMATHÉRAPIE

2. LES TRAITEMENTS À BASE DE PLANTES MÉDICINALES

Les plantes médicinales, qui véhiculent la force pranique de la nature, sont les principaux médicaments dont on se sert en médecine ayurvédique. L'Ayurveda utilise les plantes « énergétiquement » en fonction de leur goût (*rasa*), de leur capacité de réchauffement (*virya*), de leur effet après la digestion (*vipaka*) etc.[19] Elles peuvent prendre pour cibles les doshas, des tissus et des appareils ou systèmes physiologiques spécifiques afin de combattre la maladie et d'accroître la vitalité. Il existe des plantes médicinales particulières capables de traiter les différents organes du corps et les maladies.

Les plantes médicinales ont un rôle particulier en marmathérapie. Elles peuvent être appliquées par voie externe sur le marma pour exercer une action directe. Elles peuvent être également prises par voie interne pour contribuer à la guérison. Ainsi on peut utiliser un large éventail de plantes. Une marmathérapie complète ne saurait se concevoir sans la prise de plantes médicinales.

a. LA MARMATHÉRAPIE ET LES PÂTES DE PLANTES

Le traitement qui consiste à appliquer des pâtes de plantes s'appelle *Lepa Chikitsa* ou « thérapie par les pâtes ». Cela ressemble beaucoup aux emplâtres ou cataplasmes qu'on utilise en Occident, excepté qu'en Ayurveda on ajoute généralement une huile comme l'huile de sésame à des plantes réduites en poudre afin de faire une pâte. L'huile permet aux plantes de mieux adhérer à la peau et de faire pénétrer les

substances utiles dans le corps. Des plantes émollientes telles que l'aloès sous forme de gel peuvent remplacer l'huile. Il en est de même du miel dans certains cas.

Les pâtes de plantes contribuent à réduire l'enflure et la douleur si on les applique sur un marma blessé. Elles régénèrent les os et les articulations qui ont subi des traumatismes. On applique parfois des pâtes après le massage afin de maintenir localement l'énergie du traitement et de lui permettre de poursuivre son action curative. On distingue trois sortes de *Lepa* selon la consistance de la pâte.

1. *Pralepa* – Pâte peu épaisse
2. *Pradeha* – Pâte épaisse
3. *Alepa* – Pâte de consistance moyenne.

On utilise plus souvent *Alepa*, qui est une pâte de consistance moyenne. Pour faire cette pâte, procurez-vous une quantité suffisante de la plante médicinale conseillée réduite en poudre (en général de 30 à 60 grammes). Puis ajoutez de l'huile ou du ghee dans les proportions suivantes :

1/4 de poudre pour traiter vata
1/6 de poudre pour traiter pitta
1/8 de poudre pour traiter kapha.

Utilisez suffisamment d'huile pour obtenir une pâte consistante qui adhère bien à la peau. Puis appliquez la pâte sur le marma dans le sens contraire de la direction des poils. Elle aura moins de chances d'irriter la peau.

Le ghee est la meilleure substance à utiliser pour exercer une action rafraîchissante et anti-inflammatoire, y compris le traitement des brûlures et des coups de soleil ainsi que pour la plupart des états pitta. L'huile de sésame convient le mieux pour soulager la douleur, combattre la sécheresse et protéger les os et les articulations, ainsi que pour la plupart des états vata et kapha. L'huile de ricin avec des plantes médicinales convient pour traiter les blessures et les œdèmes.

- On peut appliquer des pâtes de plantes de nature épicée telles que le gingembre, l'acore vrai, la noix de muscade, l'arbre à suif ou les clous de girofle pour la migraine, la congestion des muqueuses nasales ou la sinusite sur les marmas de la tête (Sthapani, Shankha ou Phana). L'association du gingembre, de

l'acore vrai et des clous de girofle produit alors un effet remarquable.

- Les pâtes aux plantes carminatives (qui chassent les gaz intestinaux) appliquées sur le marma Nabhi (le nombril) sont excellentes pour combattre les crampes, les ballonnements et le météorisme. L'ase fétide (hing) est efficace à cette même fin.
- La pâte de curcurma convient pour les blessures légères et pour améliorer la circulation en direction des marmas, quel que soit le dosha. Cependant elle laisse une tache jaunâtre sur les vêtements et sur la peau.
- La pâte de santal a une action rafraîchissante et déstressante. Elle réduit pitta et vata, et calme l'esprit et le cœur. On peut l'utiliser à cette fin sur de nombreux marmas tout comme l'huile essentielle de santal.
- Le gel d'aloès fait merveille par son action rafraîchissante sur les marmas. Il soulage également l'inflammation, l'irritation de la peau, les coups de soleil. On peut l'associer à des plantes médicinales en poudre telles que le curcuma ou le bois de santal pour renforcer son action rafraîchissante et curative.
- Pour les blessures aux tissus mous, les pâtes de plantes telles que le curcuma et le gel d'aloès, ou bien les cataplasmes de plantes vertes telles que les feuilles de consoude ou le plantain sont utiles.
- Pour les blessures aux articulations ou aux os, utilisez des pâtes de plantes toniques pour les os comme la racine de consoude, l'ashwagandha, le nirgundi ou le ginseng de Sibérie qui favorisent la guérison et renforcent le tissu osseux.
- Le miel est un bon ingrédient pour les pâtes de plantes médicinales en cas de brûlures ou de blessures. Il exerce naturellement une action antiseptique.
- Le ghee (beurre clarifié) est également excellent pour les brûlures, les éruptions cutanées et les inflammations.

2. LE TRAITEMENT DES MARMAS PAR LES PLANTES

L'Ayurveda préconise des infusions, des poudres et des comprimés faits avec des plantes de toutes sortes, y compris de nombreuses préparations et de formules spéciales, qu'on peut trouver dans certaines pharmacies, aux États-Unis et en Inde notamment. Comme les marmas sont en relation avec des points vitaux du corps et avec des organes majeurs,

on peut utiliser une grande variété de plantes pour les traiter. L'application par voie externe de plantes sur un marma spécifique s'accompagne souvent de la prise par voie orale de ces mêmes plantes pour traiter le corps globalement.

Souvenez-vous que les plantes et les dosages recommandés pour l'usage interne sont donnés à titre indicatif. Vous devez consulter un manuel d'herboristerie où vous trouverez des renseignements plus précis avant de prendre ces plantes médicinales.[20]

Deux plantes importantes pour le traitement général des marmas sont le *curcuma* et le *guggul*. Le curcuma est excellent pour guérir les blessures infligées aux tissus mous ou aux os, pour faciliter la guérison aux points-marmas et pour améliorer la circulation en direction des zones des marmas. Le guggul est peut-être du point de vue général la meilleure plante pour la marmathérapie, car il agit fort bien sur les blessures infligées aux tissus mous et aux os : il soulage la douleur et rétablit la circulation de l'énergie. Il excelle à protéger les marmas de toute obstruction et de tout blocage.

1. Le traitement de la douleur

Charaka conseille des plantes analgésiques ou anti-douleur (le groupe de plantes *Vedana-sthapana*) pour différents marmas. De nombreuses plantes aromatiques au goût fortement épicé ou amer possèdent cette propriété.

- Les plantes importantes qui font partie des analgésiques comprennent l'arbre à suif, les clous de girofle, le guggul, le tulsi (basilic), le shallaki, le prasarini, le nirgundi, le jatamamsi, le kadamba, le mocharas, le saule, le padmaka (cerise sauvage), le cèdre de l'Himalaya (devadaru) et le shala.
- D'autres plantes sont utilisées en Occident et possèdent des propriétés identiques : la gaulthérie, la valériane, le sabot de Vénus, le kava kava, le chaparral, le bouleau, la réglisse et la myrrhe. La plante chinoise, le corydalis, est également excellente.
- Les préparations ayurvédiques telles que *Yogaraj Guggul* (pour les douleurs des articulations) et *Mahayogaraj Guggul* (pour les douleurs d'origine nerveuse) sont remarquables, si on peut se les procurer.

En général il faut prendre ces plantes par voie interne à la dose de 1 à 3 grammes trois fois par jour sous forme de poudre ou d'infusion pendant un temps limité. Veuillez vous référer à des manuels d'herboristerie pour connaître leurs propriétés et la posologie exactes. On peut aussi appliquer ces plantes sous forme de pâte sur le marma qu'il faut traiter. Certaines existent sous forme d'onguent comme le Baume du tigre, les baumes ayurvédiques contre la douleur et les onguents à base de gaulthérie, de menthe, de camphre ou d'autres plantes qui soulagent la douleur et détendent les muscles.

2. Traitement des hémorragies

Sushruta, s'exprimant en tant que chirurgien, a mentionné différentes méthodes pour contrôler les hémorragies : la ligature des vaisseaux concernés, la cautérisation, les bandes de contention, l'eau froide ou la glace et le recours à certaines plantes hémostatiques ou « à effets coagulants ». On peut trouver de nombreuses plantes de ce genre dans la nature.

- Parmi les plantes médicinales ayurvédiques qui appartiennent au groupe des plantes hémostatiques on trouve surtout des plantes astringentes telles que le curcuma, le santal, le lotus indien, le nagakeshara, l'écorce de pancha valkala (figuier), le durva, le laksha, le gojihva et le padmaka. Avec l'alun, qui est un minéral fortement astringent, on obtient aussi d'excellents résultats.
- Parmi les plantes complémentaires utilisées en Occident citons l'arnica, le plantain, l'achillée millefeuille, la consoude, la molène, l'écorce de chêne blanc, l'aloès et l'heuchère saxifrage. La spécialité pharmaceutique chinoise, le Yunnan Bai Yao, est aussi excellente.

On prend généralement ces plantes par voie interne à la dose de 1 à 3 grammes trois fois par jour sous forme de poudre ou d'infusion pendant une courte durée. Mais, nous le répétons, consultez des manuels d'herboristerie pour connaître leurs propriétés et la posologie exacte. Ces plantes peuvent être appliquées sous forme de pâte ou de cataplasme sur le marma à traiter.

3. Traitement des enflures et des œdèmes

Pour réduire l'enflure et l'œdème à l'endroit de la blessure, Sushruta suggère plusieurs plantes capables de supprimer l'infiltration de liquide séreux.

- Les plantes ayurvédiques à cet usage comprennent des plantes stimulantes et des plantes diurétiques telles que le curcuma, le gingembre, le tulsi, le nirgundi, le gokshura, le cèdre de l'Himalaya, le mocharas et le shilajit, de même que les feuilles de citronnier et l'oignon.
- La pâte au curcuma est efficace en soi. On peut la mélanger avec de la poudre sèche de gingembre pour améliorer la circulation dans la zone du marma.
- On peut prendre par voie interne de nombreuses plantes diurétiques telles que les baies de genévrier, le cubèbe, le plantain, la busserole, la coriandre ou la verveine des Indes.
- On peut appliquer sur le marma à cette même fin des pâtes faites avec la résine de certains arbres tels que la myrrhe, le guggul, le sapin ou le pin.

En général on prend ces plantes par voie interne à la dose de 1 à 3 grammes trois fois par jour sous forme de poudre ou d'infusion, pendant une courte durée. Une fois encore référez-vous à des manuels d'herboristerie pour connaître leurs propriétés et la posologie. On peut appliquer ces plantes sous forme de pâte ou de cataplasme sur le marma à traiter.

4. Traitement des états de choc

Selon Charaka il faut utiliser des plantes « détentrices de conscience » (*Samjna-sthapana*) pour remettre quelqu'un d'un état de choc. De telles plantes médicinales sont en général aromatiques et de nature épicée. Elles ouvrent l'esprit et les sens, et permettent au prana de circuler dans le système nerveux.

- Ces plantes médicinales qui raniment la conscience de l'individu sont l'ase fétide (hing), l'arbre à suif, l'acore vrai, le tulsi, l'ail, le camphre, le musc, le guduchi, le jatamamsi, la valériane, le shankhapushpi, le guggul, le brahmi (centella asiatica ou gotu kola)

et l'ashoka. La plupart d'entre elles sous forme d'huiles essentielles sont fortement aromatiques.

- Pour ranimer rapidement une personne, faites-lui inhaler une pincée de poudre d'ase fétide (hing), d'acore vrai ou de gingembre. L'ase fétide est la plante la plus efficace. En outre elle réduit vata.
- Une autre façon de procéder consiste à écraser une gousse d'ail et à mettre quelques gouttes du jus à l'entrée des narines et dans la bouche de la personne. Ou bien faites-lui respirer une huile essentielle forte telle que le camphre, l'eucalyptus ou le menthol.
- L'Ayurveda recommande des préparations spéciales pour les yeux (collyres ou *anjanas*) qu'on applique autour des yeux. Elles sont également très bénéfiques.
- Si l'état de choc est dû au froid ou à une mauvaise circulation, utilisez des stimulants qui réchauffent comme le poivre de Cayenne, le gingembre ou la moutarde que l'on met dans la bouche.
- Quand le patient a ouvert les yeux, faites-lui boire une infusion réchauffante et stimulante de gingembre, de cannelle ou de cardamome afin de stimuler la circulation.

Une fois que le patient a repris conscience, donnez-lui un bain chaud et ajoutez à l'eau un peu de ghee, de l'huile de sésame, du lait de vache ou du lait de noix de coco. Ce traitement rétablit les fluides du corps. Aspergez le patient d'eau fraîche avec une éponge en y ajoutant un peu d'huile essentielle ou de poudre de santal si l'état de choc résulte de la chaleur ou de la fièvre.

Parfois on prend ces plantes médicinales par voie interne sous forme de poudre ou d'infusion pendant une durée limitée. Certaines de ces plantes sont particulièrement fortes. Tel est le cas du camphre qu'il ne faut pas prendre par voie interne excepté en infimes quantités. *N'oubliez pas de vous référer à divers manuels d'herboristerie pour connaître les propriétés spécifiques* et la posologie de ces plantes avant de les prendre. On peut aussi les appliquer sous forme de pâte ou de cataplasme sur le marma à traiter.

5. Traitement de blessures susceptibles de s'infecter

De nombreuses plantes médicinales courantes qui améliorent et purifient le sang servent à combattre les infections et à favoriser la

- Pour soigner les dommages causés aux tissus mous et évacuer le sang qui stagne, des plantes médicinales qui stimulent la circulation telles que le curcuma, le safran, l'angélique, la rose et le manjishta (la garance indienne) sont conseillées. Il faut les prendre surtout par voie interne.

Le miel en application externe est un remède simple et efficace pour favoriser la guérison et arrêter l'infection. Le ghee et le beurre sont également bénéfiques en application externe en cas de brûlures et d'inflammation. Pour éviter que se forme une cicatrice, l'utilisation prolongée d'une huile telle que l'huile de sésame ou de l'huile à la vitamine E est conseillée en application quotidienne jusqu'à la guérison de la blessure.

En ce qui concerne l'usage interne des plantes médicinales mentionnées ci-dessus, en règle générale adoptez la dose d'1 à 3 grammes trois fois par jour sous forme de poudre ou d'infusion pendant une durée limitée. Comme précédemment, consultez des manuels d'herboristerie pour connaître les propriétés et la posologie des plantes et pour avoir d'autres précisions utiles sur leur utilisation à long terme.

En outre deux décoctions ayurvédiques pour soigner les blessures infligées aux marmas sont *Marma Kashaya* et *Dhanvantara Kashaya*. Elles sont surtout destinées à l'usage interne. Voir leurs ingrédients dans l'*Annexe 5*.

7. Revitalisation

Si les marmas ont été gravement blessés, il importe que le patient reçoive un traitement à long terme de tonification et de rajeunissement pour accroître sa vitalité (ojas) et reconstituer les tissus lésés. On peut utiliser à cette fin de nombreuses plantes médicinales toniques telles que l'ashwagandha et le ginseng. Cependant ce genre de traitement doit être entrepris seulement après la guérison de la blessure, s'il s'agit d'une blessure grave. On peut le poursuivre longtemps, pendant une période allant de trois à six mois, en cas de faiblesse physique, de grande fatigue nerveuse ou d'épuisement.

- Pour reconstituer les tissus osseux et les muscles, utilisez des plantes médicinales toniques telles que l'ashwagandha, le bala, le shilajit, l'astragale et le ginseng américain.

- Pour reconstituer le sang et les liquides physiologiques de l'organisme, utilisez des plantes médicinales toniques telles que le shatavari, la guimauve, le ginseng américain, le rehmannia et l'amalaki, ou bien la confiture ayurvédique « *Chyavana Prash* ».
- Pour soigner le système nerveux, utilisez des plantes toniques pour les nerfs telles que le brahmi, le gotu kola, le shankha-*pushpi, le jatamamsi, le haritaki et la réglisse.*

En général on prend ces plantes médicinales par voie interne à la dose de 1 à 3 grammes trois fois par jour sous forme de poudre ou d'infusion. Ordinairement on peut les prendre pendant des périodes d'un mois ou plus. Elles font également effet si on les prend sous forme de décoction (bouillies dans du lait) ou mélangées à du ghee. Habituellement on les associe à un repos adéquat, à un régime alimentaire reconstituant, à des exercices de respiration profonde et à des postures de yoga qui donnent du tonus.

Deuxième Partie

RÉPERTOIRE DES MARMAS AVEC LEUR TRAITEMENT

Vous trouverez dans cette partie un catalogue des 107 principaux marmas avec leurs caractéristiques et la manière de les traiter.

CHAPITRE 7

PRÉSENTATION DU RÉPERTOIRE DES MARMAS ET DES MARMATHÉRAPIES

Nous allons maintenant vous indiquer comment utiliser le répertoire des marmas. Nous nous proposons de vous initier en vous expliquant comment appliquer les thérapies mentionnées pour chaque marma. Des tableaux et des figures qui précisent les corrélations des marmas selon les doshas, les sous-doshas et le réseau des canaux vous permettront d'élaborer des stratégies pour effectuer des traitements globaux. Nous vous recommandons de lire cette partie de l'ouvrage avec la plus grande attention avant de passer à la description des différents marmas.

Le répertoire des marmas décrit chaque marma en fonction des données et des principes ayurvédiques exposés dans la première partie de l'ouvrage, ainsi que du point de vue anatomique de la médecine moderne. Les lecteurs peu familiers avec les termes ayurvédiques tels que doshas, sous-doshas et srotas sont priés de se référer aux premiers chapitres dans lesquels ils sont expliqués. En ce qui concerne les termes anatomiques, consultez un dictionnaire médical, si besoin est.

I. APERÇU DES MARMATHÉRAPIES

Le répertoire des marmas décrit des traitements spécifiques pour chaque point-marma. *L'aperçu que nous donnons des traitements expose dans ses grandes lignes des méthodes simples pour traiter tous les marmas.* Il a pour objet de vous permettre de traiter n'importe quel marma de façon générale, même si vous ne connaissez pas les huiles essentielles et les plantes médicinales indispensables pour un traitement en profondeur. Vous êtes invité à relire les chapitres précédents où vous trouverez des informations sur la marmathérapie. Mais n'oubliez pas de traiter la personne de façon générale. La marmathérapie sert de complément à d'autres thérapies ayurvédiques. Elle s'associe à des changements de régime alimentaire et de mode de vie. Cette thérapie est pratiquée ordinairement par des personnes qui ont déjà une connaissance approfondie de l'Ayurveda.

On peut aussi utiliser les marmas pour s'autotraiter. De nombreux points-marmas, en particulier ceux qui se trouvent aux extrémités du corps sont faciles d'accès pour l'autotraitement par le massage, l'acupression, les huiles de massage ou les huiles essentielles. Vous pouvez pratiquer la marmathérapie chaque jour ou chaque semaine pour faire circuler l'énergie ou combattre des affections chroniques. Vous pouvez utiliser des marmas particuliers pour traiter les migraines, les troubles digestifs, l'insomnie ou bien d'autres affections dont vous pouvez souffrir. Ce genre de traitement est particulièrement recommandé avant de prendre une douche ou un bain, qui permet d'éliminer l'huile en excès. Cependant cet autotraitement ne peut remplacer un traitement fait par une autre personne qui vous apportera une énergie pranique différente, susceptible d'améliorer votre santé.

Le massage, l'aromathérapie et l'acupression sont associés dans chaque section où figure le traitement spécifique pour tel ou tel marma. Ce qui est justifié, car les huiles de massage et les huiles essentielles sont généralement utilisées quand on masse ou quand on pratique l'acupression.

1. Le massage à l'huile

L'application d'huile est d'habitude la meilleure façon de traiter vata aggravé ou de combattre les états de faiblesse. Pensez à appliquer des huiles chaudes, en particulier pour vata. Cependant dans le cas de kapha aggravé, de surpoids ou d'œdème, il n'est pas toujours nécessaire

d'utiliser une huile de massage. Le massage à sec est alors en général préférable. Pour un simple traitement avec de l'huile de massage, on peut masser les marmas avec les huiles suivantes :

- Huile de sésame ou d'amande pour les types ou les états vata.
- Huile de noix de coco ou de tournesol pour les types ou les états pitta.
- Huile de moutarde ou de sésame (en petite quantité) pour les types ou les états kapha.

Faites le massage comme il est expliqué dans la section **Le massage à l'huile des marmas ou abhyanga, chapitre 5 (p. 90)**

Symptômes révélateurs de l'aggravation des doshas aux points-marmas

vata	Sensations de froid et de sécheresse dans la zone, sensibilité au vent ou au froid, peau sèche et crevassée, douleur vive ou sensation de coupure.
pitta	Sensations de chaleur et de moiteur dans la zone, peau grasse, saignement, rougeur, éruption cutanée ou sensation de brûlure.
kapha	Sensations de froid et d'humidité dans la zone, pâleur ou blancheur de la peau, gonflement, amas graisseux, congestion, œdème, douleur sourde.

2. L'aromathérapie

Les huiles essentielles épicées (fortement aromatiques) et pénétrantes sont conseillées en général pour les états de kapha aggravé, de stagnation ou de congestion. Les parfums suaves conviennent en général aux états de pitta aggravé, aux états fébriles ou inflammatoires. Pour un simple traitement d'aromathérapie on peut masser les marmas ou leur appliquer les huiles essentielles suivantes :

- Des huiles essentielles épicées associées à des huiles essentielles douces, par exemple le gingembre, la cannelle, le santal et la rose conviennent à vata.

- Des huiles essentielles douces et rafraîchissantes comme le santal, la rose, le lotus conviennent à pitta.
- Des huiles essentielles épicées et pénétrantes comme l'eucalyptus, le camphre ou la menthe conviennent à kapha.

Notez que de nombreux traitements spécifiques avec des huiles essentielles et des plantes médicinales mentionnés à propos des différents marmas peuvent être utilisés pour d'autres marmas, quand il s'agit de traiter des problèmes identiques. Il existe aussi des préparations précisées ci-dessous.

Les huiles pour les marmas

HUILE ANTI-VATA

Prenez 1/2 tasse d'huile de sésame. Faites-la chauffer jusqu'à ce qu'elle soit tiède (quand elles sont trop chaudes, les huiles essentielles se volatilisent) et ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de santal et d'acore vrai (si vous ne pouvez pas vous procurer cette dernière, utilisez de l'huile essentielle de cannelle). Appliquez le mélange tiède, surtout pas chaud, pour éviter l'évaporation des huiles essentielles.

HUILE ANTI-PITTA

Prenez 1/2 tasse d'huile de noix de coco et faites-la tiédir. Ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de santal et un peu d'huile de rose jusqu'à ce qu'un doux parfum se dégage. Alors laissez refroidir le mélange avant de l'utiliser.

HUILE ANTI-KAPHA

Prenez 1/4 de tasse d'huile de sésame à laquelle vous ajoutez 1/2 tasse d'huile de moutarde et mélangez. Ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de camphre, de menthol ou de gaulthérie jusqu'à ce qu'un doux parfum se dégage.

3. L'acupression

L'acupression ou pression effectuée avec les doigts est conseillée pour traiter de nombreux marmas. C'est une méthode efficace pour stimuler l'énergie des marmas, en particulier l'énergie des petits marmas ou des points cruciaux situés dans une zone de marmas de plus grande

pression. En général on peut exercer une pression forte avec le pouce le médius pour kapha, une pression moyenne pour pitta et une pression plus douce pour vata. Mais notez bien si le patient ressent une leur et veillez à ne pas lui faire mal.

Le traitement par le prana

On peut effectuer facilement ce traitement sur n'importe quel rma, soit avec les doigts, soit avec la paume de la main. Le résultat ul du prana du guérisseur, dont l'énergie doit être forte et pure.

Autres méthodes de traitement

D'autres méthodes de traitement comme l'acupuncture et l'application de chaleur sont mentionnées pour quelques marmas à titre exemple. Ce genre de thérapie peut être pratiqué sur la plupart des rmas, mais une plus grande expérience est nécessaire pour obtenir résultats. Vous trouverez plus de détails sur ces thérapies dans les nexes 1 et 2.

Méthodes yogiques

Nous avons signalé des pratiques de yoga – par exemple la méditation, les mantras, le *pratyahara* et le *pranayama* – pour plusieurs rmas importants, en particulier ceux qui sont reliés aux chakras et nadis qu'ils contrôlent. Concentrer le prana et la pensée sur les rmas aide à les guérir et permet de les dynamiser à un niveau fond. Nous n'avons pas parlé des pierres ou des couleurs en relation c certains marmas particuliers, mais on peut également les utiliser de on générale.

II. LES MARMAS ET LES DOSHAS

Vous trouverez ci-dessous les connections primordiales entre les marmas d'une part, les doshas, les sous-doshas et les srotas d'autre part. Cela peut nous aider à comprendre comment travailler sur les différents marmas. Ces corrélations sont établies seulement en considérant l'élément prédominant. La plupart des marmas peuvent servir à traiter n'importe lequel des doshas et ceci, en fonction de la méthode de traitement et des substances utilisées.

1. Les marmas et les trois doshas

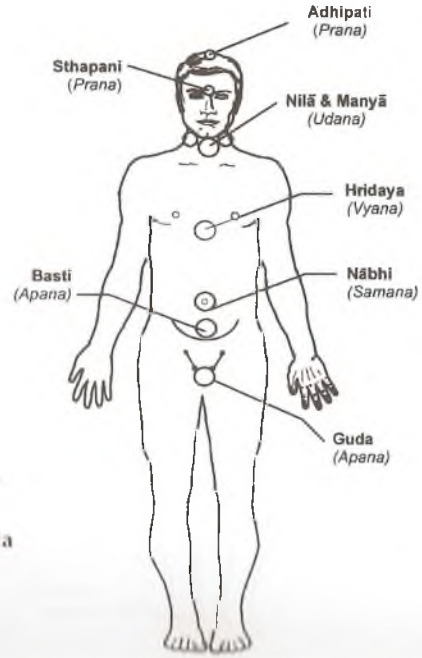
VATA	
Bras et jambes	Kshipra, Talahridaya*, Manibandha, Gulpha
Abdomen et poitrine	Guda*, Basti, Nabhi, Apalapa
Hanches et dos	Katikataruna, Amsa*, Amsaphalaka
Cou et tête	Adhipati*, Simanta, Sthapani, Vidhura, Krikatika, Shankha, Utkshepa, Avarta
PITTA	
Bras et jambes	Kurcha*, Kurchashira, Indrabasti, Kurpara (droit), Janu (droit)
Abdomen et poitrine	Nabhi*, Hridaya, Apastambha
Hanches et dos	Kukundara*, Brihati
Cou et tête	Nila, Sira Matrika, Apanga, Sthapani*, Adhipati
KAPHA	
Bras et jambes	Kshipra, Kurpara (gauche), Ani, Urvi*, Bahvi, Lohitaksha, Kakshadhara, Janu (gauche), Vitapa, Gulpha
Abdomen et poitrine	Hridaya*, Stanamula, Stanarohita, Apastambha, Apalapa
Hanches et dos	Nitamba*, Parshvasandhi, Brihati, Amsaphalaka
Cou et tête	Manya, Phana*, Shringataka

* L'astérisque indique les marmas les plus importants dans la région du corps correspondante.

2. Les points-marmas et les sous-doshas

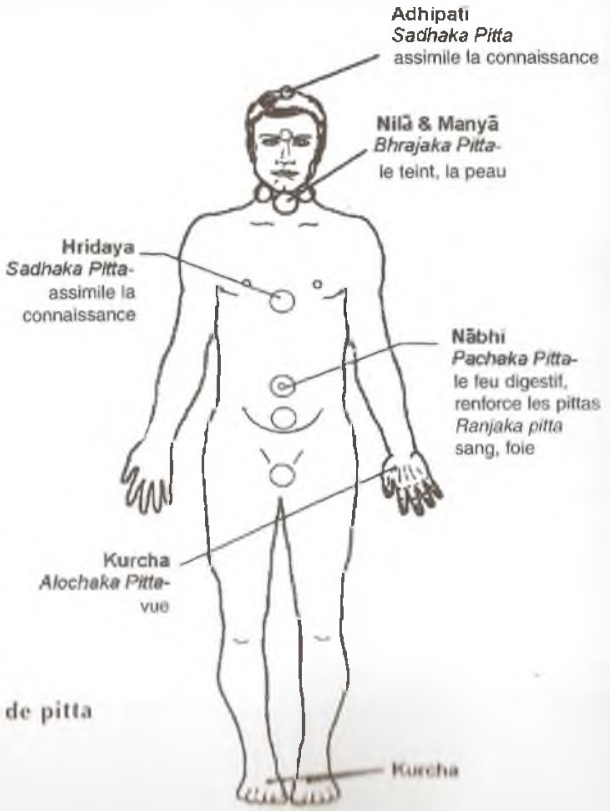
Vous trouverez ci-dessous quelques connections clés entre les points-marmas et les sous-doshas ou les cinq formes de vata, de pitta et de kapha.

Sous-doshas de vata et points-marmas	
1. Prana Vayu	Les marmas de la tête Adhipati et Sthapani sont en relation avec prana Vayu et le chakra couronne (Sahasrara). Ils contrôlent l'esprit et le système nerveux central. Les marmas Phana et Vidhura servent aussi à faire circuler le prana dans la tête et dans les organes des sens. Kshipra et Talahridaya servent à stimuler le prana de façon générale et à le faire pénétrer dans le corps.
2. Udana Vayu	Les marmas du cou et des épaules Nila, Manya, Krikatika et Amsa sont en relation avec Udana Vayu et avec le chakra de la gorge.
3. Vyana Vayu	Les marmas Hridaya (le cœur), Brihati et Amsaphalaka sont en relation avec Vyana Vayu et avec le chakra du cœur. Plusieurs marmas des mains et des pieds, en particulier Talahridaya et Kshipra, sont en relation avec Vyana Vayu ainsi qu'avec prana Vayu.
4. Samana Vayu	Nabhi (le nombril), les marmas Apasthamba et Kurchashira sont en relation avec Samana Vayu et le chakra du nombril.
5. Apana Vayu	Les marmas Basti (la vessie), Guda (l'anus) et Vitapa (le périnée) sont en relation avec Apana Vayu et avec les deux chakras inférieurs. Les marmas des jambes et des pieds tels que Talahridaya et Lophitaksha sont corrélés avec Apana Vayu et Vyana Vayu. Le marma de la tête Utkshepa contrôle globalement Apana Vayu et vata Vayu.



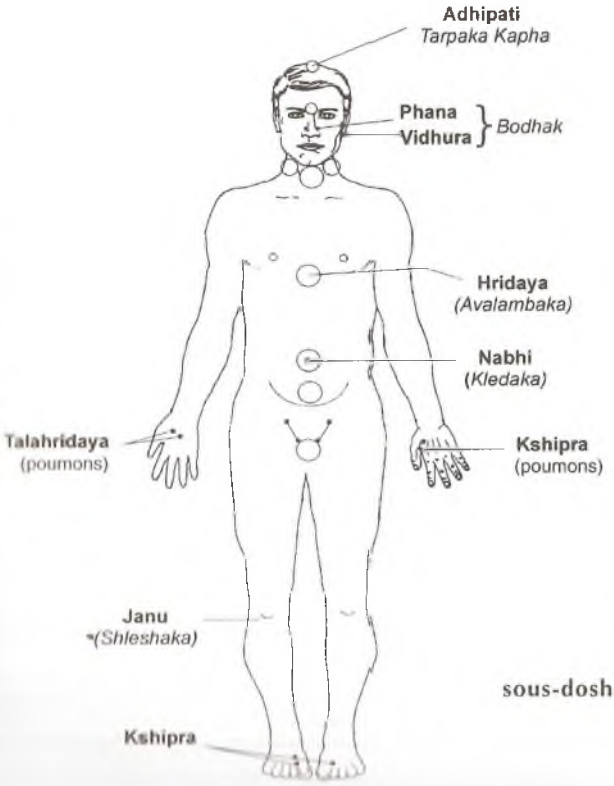
Marmas et sous-doshas de vata

Sous-doshas de pitta et points-marmas	
1. Sadhaka pitta	Les marmas Simanta (tête), Adhipati (tête) et Hridaya (cœur) sont en relation avec Sadhaka pitta, l'assimilation du savoir et l'expérience.
2. Alochaka pitta	Les marmas Kurcha, Kurchashira, Sthapani et Apanga sont en relation avec Alochaka pitta (vue)
3. Bhrajaka pitta	Les marmas Nila, Manya, Talahridaya, Amsa et Katikataruna sont en relation avec Bhrajaka pitta et avec l'assimilation de la lumière et de la chaleur au niveau de la peau.
4. Pachaka pitta	Les marmas Nabhi (nombril), Apastambha, Kurchashira et Indrabasti sont en relation avec Pachaka pitta et l'appareil digestif.
5. Ranjaka pitta	Les marmas Nabhi (nombril), Kurpara (coude), Janu (genou) et Kukundara sont en relation avec Ranjaka pitta (le pouvoir d'assimilation au niveau du sang) et avec le foie.



Marmas et sous-doshas de pitta

Sous-doshas de kapha et points-marmas	
1. Tarpaka kapha	Les marmas Adhipati et Simanta de la tête et Hridaya (cœur) sont en relation avec Tarpaka kapha (contentement affectif). Il en est de même pour Shringataka et Krikatika, marma de la tête et marma du cou.
2. Bodhaka kapha	Les marmas Shringataka, Manya et Phana du visage et du cou sont en relation avec Bodhaka kapha (goût)
3. Avalambaka kapha	Les marmas Hridaya (cœur), Stanamula et Talahridaya sont en relation avec Avalambaka kapha (lubrification des membranes internes de la cage thoracique).
4. Kledaka kapha	Les marmas Nabhi (nombril) et Apastambha sont en relation avec Kledaka kapha (sucs digestifs kapha). Il en est de même pour Kurchashira, marma des mains et des pieds.
5. Sleshaka kapha	Les marmas Janu (genou), Kurpara (coude), Manibandha (poignet), Gulpha (cheville) et Katikataruna (hanche) sont en relation avec Sleshaka kapha (lubrification des articulations).



Marmas et sous-doshas de kapha

3. Réseau des srotas[21] et points-marmas

Vous trouverez ci-dessous 16 marmas importants en relation avec les différents srotas. Les autres figurent dans le répertoire des marmas.

1. Srotas Pranavaha appareil respiratoire, poumons, cœur	Talahridaya, Kshipra, Hridaya (cœur), Phana, Sthapani
2. Srotas Annavaha appareil digestif, tractus gastro-intestinal	Nabhi (nombril), Indrabasti, Kurchashira
3. Srotas Udakavaha métabolisme de l'eau, pancréas	Apastambha, Kurpara, Janu, Basti, Urvi, Bahvi
4. Srotas Rasavaha plasma et système lymphatique, cœur, peau	Hridaya (cœur), Kshipra, Stanamula, Lohitaksha, Amsaphalaka, Nila
5. Srotas Raktavaha appareil circulatoire, sang, cœur, foie	Hridaya (cœur), Nabhi (nombril), Kurpara (coude), Brihati, Janu (genou), Lohitaksha, Sira Matrika
6. Srotas Mamsavaha système musculaire	Kurchashira, Kakshadhara, Stanamula, Stanarohita, Guda (anus)
7. Srotas Medavaha tissus adipeux	Basti (vessie), Katikataruna, Nitamba
8. Srotas Asthivaha squelette	Kukundara, Katikataruna, Janu (genou), Manibandha, Simanta
9. Srotas Majjavaha système nerveux, cerveau	Adhipati, Simanta, Sthapani, Apalapa, Apasthamba, Shringataka
10. Srotas Shukravaha appareil reproducteur, testicules, utérus	Guda (anus), Vitapa (périnée), Gulpha (cheville), Basti (bas de l'abdomen)
11. Srotas Mutravaha voies urinaires, reins, vessie	Basti (vessie), Guda (anus), Kukundara
12. Srotas Purishavaha émonctoires, colon	Guda (anus), Parshvasandhi, Shankha
13. Srotas Swedavaha sudation, peau	Nila, Manya, Katikataruna, Stanarohita
14. Srotas Manavaha l'esprit	Adhipati, Simanta, Sthapani, Hridaya (cœur)
15. Srotas Artavavaha menstruation	Basti (vessie), Guda (anus), Nabhi (nombril), Katikataruna, Kukundara
16. Srotas Stanyavaha lactation	Hridaya (cœur), Stanamula, Stanarohita, Nitamba

Stratégies de marmathérapie. Les formules d'association des marmas.

La marmathérapie ne se limite pas au traitement d'un marma particulier, quelle que soit son importance. En général on traite plusieurs marmas pendant une séance. Le nombre des marmas et l'ordre suivant lequel on les traite détermine la nature et les effets de la thérapie. Naturellement les formules d'association peuvent être complexes, tout comme le sont les formules qui associent différentes plantes médicinales. Cependant, en prenant en compte les corrélations que nous avons indiquées, on peut associer différents marmas pour traiter des doshas, des sous-doshas ou des réseaux de canaux spécifiques qui sont en état de déséquilibre. En règle générale on traite tour à tour de trois à sept marmas, ce qui est tout à fait satisfaisant, en insistant sur le marma central ou le marma le plus important dans la formule.

Une façon de procéder consiste à choisir les marmas dans chaque partie du corps, par exemple les bras, les jambes, le devant du corps, le dos et la tête. On peut y associer un massage général du corps. Ainsi on peut traiter vata dans son ensemble en pratiquant la marmathérapie sur Adhipati (la tête), Amsa (la nuque), Guda (l'anus), Talahridaya (la paume de la main) et Talahridaya (la plante du pied).

Ou bien on peut se concentrer sur les sous-doshas. Par exemple on peut traiter Sadhaka pitta (pitta du système nerveux) en pratiquant la marmathérapie sur les marmas Simanta (le crâne) et Hridaya (le cœur). Autre exemple : on peut traiter Sleshaka kapha (la lubrification des articulations) en pratiquant la marmathérapie sur les marmas des principales articulations : Janu (le genou), Kurpara (le coude), Manibandha (le poignet), Gulpha (la cheville) et Katikataruna (la hanche).

On peut traiter les réseaux des canaux de la même manière. Par exemple pour ouvrir le Srotas Pranavaha ou l'appareil respiratoire/énergétique, on peut traiter les marmas Kshipra (la main), Talahridaya (la main), Hridaya (le cœur), Phana (les narines) et Adhipati (la tête).

Il faut considérer un autre principe essentiel : en général il convient de traiter les marmas symétriques du côté droit et du côté gauche du corps, ou bien les marmas des extrémités des membres supérieurs et des extrémités des membres inférieurs. Par exemple, en traitant Kshipra (la main), veillez à traiter le point sur la main droite et aussi sur la main gauche, et également Kshipra sur le pied. Une exception cependant lorsqu'on cherche à corriger un déséquilibre énergétique du côté droit

et du côté gauche du corps, ou encore du haut et du bas du corps. Alors il faut se concentrer sur la stimulation des marmas du côté du corps ou à l'endroit du corps où l'énergie manque, et ne pas traiter ou bien apaiser les marmas de l'autre côté du corps.

Ce sont seulement quelques suggestions. L'établissement des formules concernant les marmas est une discipline de haut niveau enseignée généralement en milieu hospitalier. Elle exige de l'étudiant une connaissance approfondie et une longue pratique de l'Ayurveda.

CHAPITRE 8

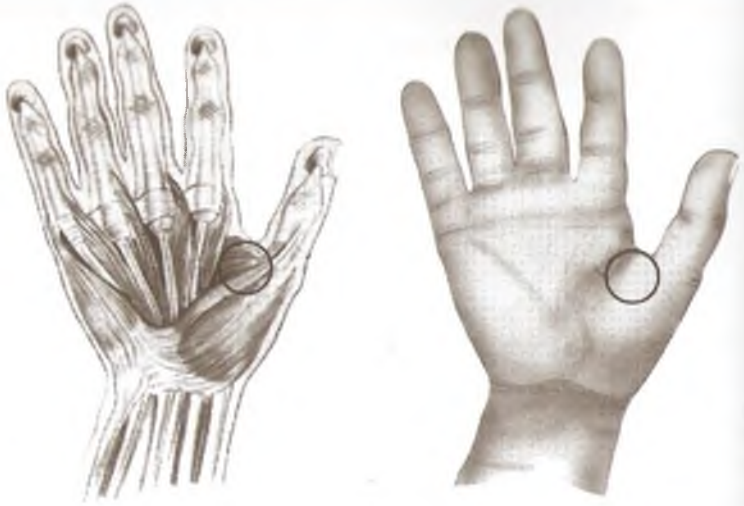
LES MARMAS DES MAINS ET DES BRAS

11 zones de marmas et 22 points-marmas

Sur les mains et les bras se situent de nombreux points-marmas qui reçoivent et transmettent le prana, en particulier Vyana Vayu (l'énergie pranique orientée vers l'extérieur), qu'ils véhiculent grâce au sens du toucher. Ces points à la périphérie du corps ont une action sur la circulation du prana dans les organes internes et dans la colonne vertébrale, tout comme les mouvements des bras et des jambes sur lesquels ils sont situés. Ils sont faciles à atteindre et à travailler pour soigner. En conséquence ils jouent un rôle de premier plan en marma-thérapie.

Les marmas des mains sont essentiels pour le toucher thérapeutique. Il est indispensable pour ceux qui souhaitent guérir que cette énergie reste abondante et de qualité. Le traitement de ces marmas spécifiques s'accorde parfaitement avec le massage général des bras et des mains.

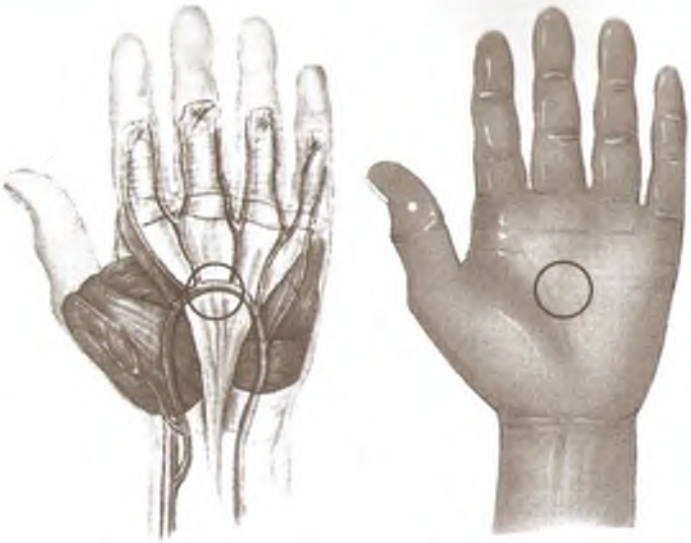
Les marmas des bras sont symétriques : il y en a un sur chaque bras. En règle générale les marmas du bras droit ou côté solaire du corps conviennent mieux pour réchauffer, favoriser la circulation et améliorer la digestion. Ils stimulent les activités du corps, en accroissant Agni (le feu) et en intensifiant les fonctions pitta de l'organisme. Les marmas du bras gauche ou côté lunaire du corps conviennent mieux pour tempérer l'action, réduire l'inflammation et reconstituer les tissus. Ils ont un effet apaisant, en accroissant les fonctions kapha ou les fonctions en relation avec l'élément Eau.



Kshipra (main)

Description	
Nom	Kshipra (rapide ; réaction immédiate)
Nombre	2 points-marmas, (un sur chaque main)
Type	Ligament (Snayu)
Dimension	1/2 anguli (unité de mesure digitale)
Localisation	Localisé entre le pouce et l'index. Situé bilatéralement sur la face dorsale et la face palmaire de la main dans l'intervalle formé par le muscle dorsal interosseux entre le premier et le deuxième os métacarpiens. *Remarque* : Entre les autres doigts se trouvent également des points qui ont des propriétés thérapeutiques importantes. On peut les considérer comme des points Kshipra secondaires et les traiter de la même façon que les points principaux.
Fonction	Contrôle le plasma et le système respiratoire (Srotas Rasavaha et Srotas Pranavaha), le cœur, les poumons et Avalambaka kapha (lubrification du cœur et des poumons), Vayu prana et Vayu Vyana.
Structures anatomiques	Muscle court fléchisseur du pouce. Faisceau oblique et faisceau transverse du muscle adducteur du pouce. Branches du nerf médian, artère dorsale et arcade palmaire superficielle responsable de l'irrigation sanguine des doigts.

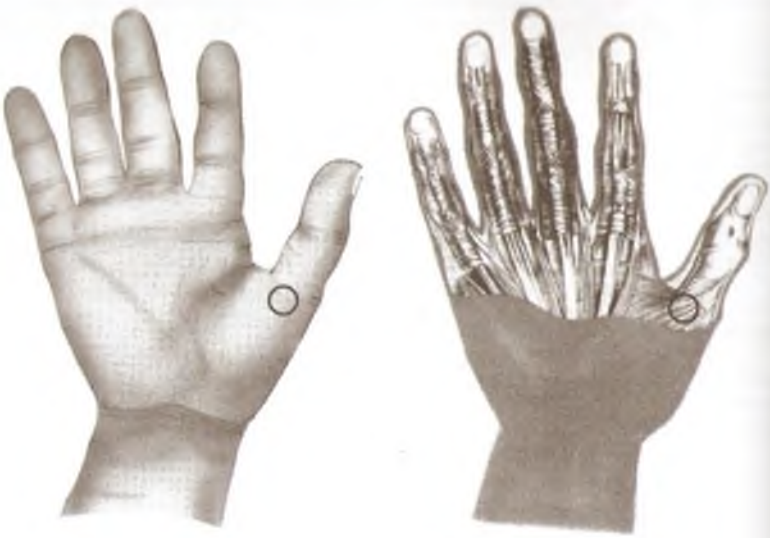
Caractéristiques en cas de blessure	Marma du type Kalantara Pranahara (peut entraîner la mort à long terme). L'élément Feu et l'élément Eau prédominent en fonction des dommages subis.
Symptômes en cas de blessure	Perte d'adduction et de flexion du pouce et saignement de l'arcade palmaire.
Traitement	
Massage, acupression et aroma-thérapie	Faites un massage du marma dans la zone affectée en effectuant un mouvement circulaire avec une forte pression pendant environ cinq minutes. L'acupression convient également à ce marma pour améliorer la circulation, accroître le flux d'énergie et faire circuler le prana dans tout le corps. Utilisez Amrita Taila, de l'huile de sésame pure ou de l'huile de moutarde pure pour masser. Utilisez des huiles essentielles épicées telles que l'huile d'eucalyptus, de cannelle, de sauge ou d'armoise pour libérer l'énergie et soulager la douleur. Appliquez de la poudre d'acore vrai ou de gingembre à des fins identiques.
Acupuncture (Sachi-karma)	En cas de fourmillements, d'engourdissement, d'érésypèle, de goutte, d'épine calcanéenne, de psoriasis ou de mains gercées, on doit pratiquer l'acupuncture à deux anguli en amont du site.
Traitement en cas de blessure	En règle générale mettez une poche de glace. Quand le patient a une sensation de brûlure, appliquez du ghee (beurre clarifié) ou, si la sensation est plus interne, appliquez de l'huile essentielle de santal.



Talahridaya (main)

Description	
Nombre	2 points-marmas (un sur chaque main)
Nom	Talahridaya (cœur ou centre de la paume)
Type	Muscle (Mamsa)
Dimension	1/2 anguli (unité de mesure digitale)
Localisation	Situé au centre de la paume, dans le prolongement du médius (au centre de la face palmaire de la main en aplomb de la troisième jointure métacarpo-phalangienne).
Fonction	Point important pour la circulation de l'énergie dans tout le corps. Utile pour la santé et l'équilibre général du corps. Contrôle l'appareil respiratoire (Srotas Pranavaha), le cœur, les poumons, Bhrajaka pitta (circulation et absorption de la chaleur sur la peau) et Avalambaka kapha (lubrification du cœur et des poumons). Contrôle le Nadi Yashasvati (main droite) et le Nadi Hastijihva (main gauche) ainsi que Vyana Vayu (capacité de faire circuler),

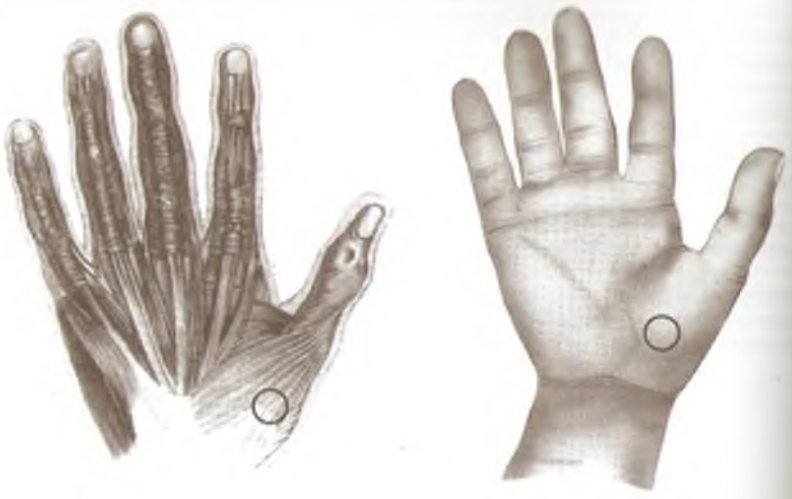
Structures anatomiques	en particulier dans la moitié supérieure du corps (au- dessus du nombril). Contrôle aussi les mains en tant qu'organes moteurs. Tendon du muscle fléchisseur lombricoïde profond et du muscle extenseur des doigts. Tissu musculaire de la tunique moyenne de l'arcade palmaire superficielle et profonde. Muscle interosseux. Rameau du nerf médian.
Caractéristiques en cas de blessure	Marma du type Kalantara Pranahara (peut entraîner la mort à long terme). L'élément Feu et l'élément Eau prédominent en fonction des dommages subis.
Symptômes en cas de blessure	Perte de la flexion et de l'extension en ce qui concerne le second, le troisième et le quatrième doigts, et de l'adduction en ce qui concerne le second, le troisième et le quatrième métacarpiens. L'hémorragie peut causer une vive douleur, un état de choc ou une infection.
Traitement	
Massage acupression et aromathérapie	Massez la région en un mouvement circulaire effectué avec force pendant environ cinq minutes ou jusqu'à ce que l'énergie de la main circule. L'acupression peut être également efficace car elle libère l'énergie curative des mains. Chez la plupart des gens, c'est souvent un point douloureux. Utilisez Narayan Taila, de l'huile de sésame ou d'amande pour le massage. Utilisez des huiles essentielles épicées telles que l'huile d'eucalyptus, de camphrier ou d'aunée pour nettoyer le Srotas Pranavaha (le système respiratoire). Pour Vyana Vayu (la circulation du prana) et pour énergétiser les mains, utilisez des huiles essentielles pénétrantes comme l'huile d'eucalyptus, de cannelle ou de camphrier. Il est fort utile pour les masseurs de se préparer ainsi, car ils renforcent leur toucher thérapeutique. En frottant rapidement les paumes l'une contre l'autre pendant quelques secondes on énergétise le point Talahridaya. Une fois qu'on sent que les paumes sont chaudes, on peut les placer sur d'autres marmas pour guérir, sur les yeux pour calmer pitta ou sur les oreilles pour calmer vata. En appliquant sur ce point des huiles essentielles telles que l'huile de cannelle, de cardamome, de safran et de gingembre, on stimule le cœur.
Méditation et yoga	Le point est utile pour la concentration et la méditation, pour introduire des énergies curatives positives ainsi que le prana de l'environnement et pour évacuer l'énergie négative et le stress.
Traitement en cas de blessure	Bien que ce marma soit situé sur un muscle, des blessures infligées aux vaisseaux voisins peuvent causer des saignements. Pour arrêter l'hémorragie, appliquez de la glace sur la région. Du ghee sans rien d'autre ou la préparation spéciale ayurvédique selon la formule Shatadhauta Ghrita peut guérir la zone. Utilisez aussi une pâte faite avec des poudres de curcuma et de réglisse et un peu d'huile de ricin pour le traitement.



Kurcha (main)

Description	
Nom	Kurcha (un nœud ou un faisceau de muscles à la base du pouce)
Nombre	2 points-marmas (un sur chaque main)
Type	Ligament (Snayu)
Dimension	4 anguli (unité de mesure digitale)
Localisation	Le point principal est situé à un travers de doigt en aval de l'articulation du poignet à la base de l'articulation du pouce (la première articulation métacarpo-phalangienne), en amont du marma Kshipra, mais tout le marma couvre une vaste zone. Sa dimension importante de quatre anguli provient du fait que le marma comprend également les articulations des autres doigts, que l'on peut considérer comme des marmas Kurcha secondaires.
Fonction	Il contrôle Alochaka pitta (la vue), l'acuité des sens dans leur ensemble et prana Vayu (l'énergie pranique et nerveuse, en particulier celle qui pénètre dans la tête). Point important pour le prana et vata.

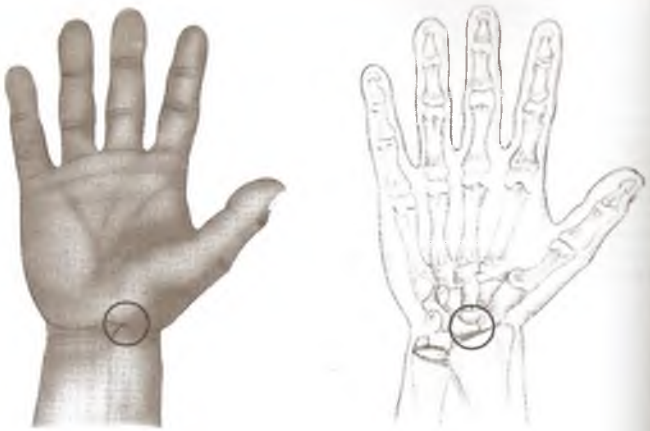
Structures anatomiques	Le tendon du muscle extenseur des doigts et du muscle extenseur de l'Index, le tendon du muscle extenseur du carpe radial court et du muscle long, le muscle fléchisseur commun superficiel et le muscle fléchisseur commun profond des doigts. Les rameaux du nerf médian.
Caractéristiques en cas de blessure	Marma du type Vaikalyakara (peut causer une incapacité fonctionnelle). L'élément Eau prédomine en fonction des dommages subis.
Symptômes en cas de blessure	Une blessure peut porter atteinte à la coordination des articulations carpiennes et métacarpiennes, à l'extension et à l'abduction du poignet, et déformer la main.
Traitement	
Massage, acupression et aromathérapie	Suivez les procédures habituelles de massage. L'acupression convient à la zone centrale de ce marma ; elle stimule aussi l'esprit. Pour contrôler Alochaka pitta (la vue), faites des massages avec de l'huile essentielle de santal, Brahmi Taila, Shatadhauta Ghrita ou simplement du ghee. Utilisez des huiles essentielles douces et rafraîchissantes, telles que l'huile de santal, de rose, de camomille et de lotus. Pour libérer l'énergie et stimuler le prana, utilisez des huiles essentielles comme celles de camphrier, de menthe ou de clous de girofle. Ainsi vous empêchez vata de stagner.
Traitement en cas de blessure	Mettez une bande velpeau pour réduire la douleur. Utilisez de la pâte au curcuma ou du gel d'aloès pour une blessure sans gravité.



Kurchashira (main)

Description	
Nom	Kurchashira (la tête de Kurcha)
Nombre	2 points-marmas (un sur chaque main)
Type	Ligament (Snayu)
Dimension	1 anguli (unité de mesure digitale)
Localisation	La base du pouce juste au-dessus du poignet. En aval de Manibandha, situé à deux anguli en amont de Kurcha, ou entre Kurcha et Manibandha, première articulation carpométacarpienne en aval de l'os trapèze.
Fonction	Contrôle Alochaka pitta (la vue), agni (le feu digestif), l'estomac, Pachaka pitta, Kledaka kapha et Samana Vayu (aspects de pitta, kapha et vata qui commandent la digestion). Influence également la tête, l'esprit et le système nerveux. Calme vata. On considère le pouce comme une manifestation d'agni, pas simplement comme le pouvoir de digestion mais aussi comme la puissance du prana et comme l'âme elle-même. Il s'agit d'un point important d'agni pour le contrôle de ces différents aspects du feu.

Structure anatomique	Tendon du muscle grand palmaire, tendon du muscle long abducteur du pouce, tendon du muscle premier radial externe, tendon du muscle long et tendon du muscle court extenseur du pouce.
Caractéristiques en cas de blessure	Marma du type Rujakara (peut être douloureux) L'élément Air et l'élément Feu prédominent en fonction des dommages subis.
Symptômes en cas de blessure	Altération de la flexion et de l'abduction du poignet ; hémorragie de l'artère radiale et douleur résultant de la blessure du nerf radial.
Traitement	
Massage et pression aromathérapie	Suivez les procédures habituelles pour le massage. Faites un massage vigoureux en particulier avec votre pouce, jusqu'à ce que l'énergie circule à nouveau dans le pouce. Ce marma convient aussi pour l'acupression et contribue à accroître le prana et à stimuler agni dans tout le corps. Pour contrôler Alochaka pitta (la vue), utilisez Amalaki Taila, Brahmi Taila, de l'huile de noix de coco ou de tournesol. Utilisez des huiles essentielles rafraîchissantes telles que celle de santal, de rose ou de khus (vétiver). Pour agni et la digestion utilisez des huiles essentielles stimulantes comme celle de gingembre, de cannelle, de clous de girofle ou de cardamome. Pour clarifier l'esprit, utilisez des huiles essentielles telles que celle d'acore vrai, de myrrhe ou de camphrier. Pour calmer vata, utilisez des huiles comme celle de santal, de valériane ou de jatamamsi.
Traitement en cas de blessure	Appliquez de la pâte au curcuma ou du gel d'aloès en cas de blessure légère.

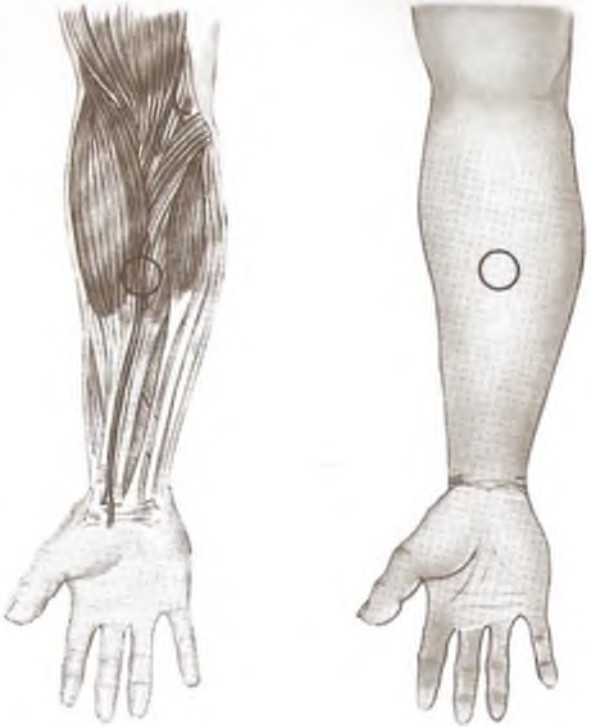


Manibandha

Description	
Nom	Manibandha (bracelet)
Nombre	2 points-marmas (un sur chaque poignet)
Type	Articulation (Sandhi)
Dimension	2 anguli (unité de mesure digitale)
Localisation	Sur le poignet. Le point principal se trouve à 1/2 anguli latéralement par rapport au centre de l'articulation du poignet (au pli antérieur radial du poignet dans le puits formé par l'articulation du radius avec les os carpiens scaphoïdes semi-lunaires). Le point du site opposé, à l'arrière du poignet, est également important. Les deux points peuvent être traités ensemble. Le marma qui les concerne est de taille moyenne et couvre la partie centrale de l'articulation du poignet.
Fonction	Contrôle le squelette (Srotas Asthivaha) et le mouvement des mains, Sleshaka kapha (la lubrification des articulations) et Vyana Vayu (la circulation périphérique).
Structures anatomiques	Articulation du poignet. Ligament latéral interne et ligament radio-carpien. Nerf radial médian et artère radiale médiane.

Caractéristiques en cas de blessure	Marma du type Rujakara (peut être douloureux). L'élément Air et l'élément Feu prédominent en fonction des dommages subis.
Symptômes en cas de blessure	Perte de la flexion, de l'extension, de l'adduction et de l'abduction de la la main. Une blessure peut aussi affaiblir, disloquer, déformer la main et empêcher la coordination des mouvements.
Traitement	
Massage acupression, et aromathérapie	Suivez les procédures habituelles de massage en appuyant de de façon modérée jusqu'à ce que l'énergie circule à nouveau dans le poignet. La région centrale de ce marma convient aussi fort bien pour l'acupression afin d'accroître la circulation de l'énergie vers la main. Pour contrôler le Srotas Asthivaha (le squelette) et Sleshaka kapha, utilisez Sahachara Taila, Ashwagandha Taila, de l'huile de sésame ou de l'huile d'amande. Utilisez des huiles essentielles curatives pénétrantes telles que l'huile d'angélique, de bouleau, de myrrhe, de guggul ou de gaulthérie qui soulagent les douleurs des articulations et réduisent les enflures.
Acupuncture (Nadi-karma)	En cas de lymphadénite cervicale, pratiquez l'acupuncture sur le point à 2 anguli en aval du marma.
Traitement en cas de blessure	S'il y a foulure ou fracture, entourez le poignet d'une bande Velpeau. Quand il y a une simple blessure sans fracture, recouvrez généreusement la région concernée de ghee chaud ou d'huile de sésame chaude.

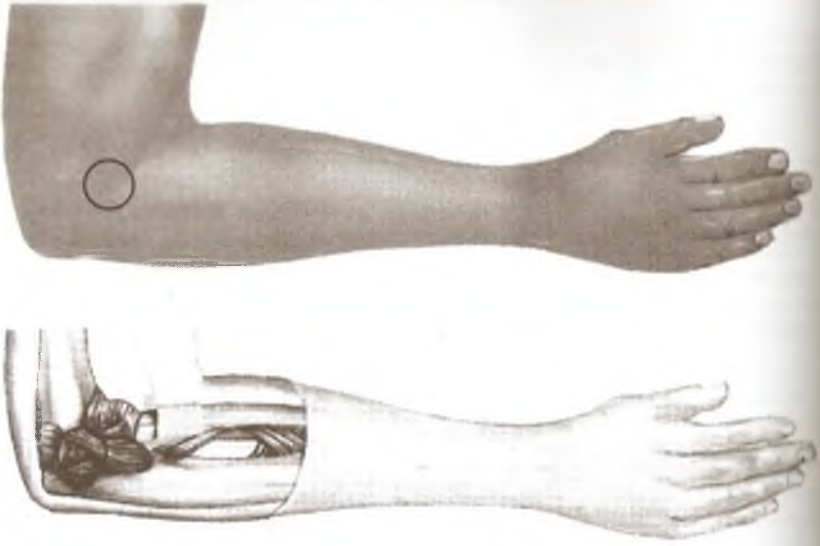
Le marma Indrabasti, marma du bras



Indrabasti (bras)

Description	
Nom	Indrabasti (la flèche d'Indra ou flèche remarquable. La forme des muscles dans le milieu de l'avant-bras justifie l'emploi du mot. Basti signifie aussi vessie dans d'autres contextes.)
Nombre	2 points-marmas, (un sur chaque avant-bras)
Type	Muscle (Mamsa)
Dimension	1/2 anguli (unité de mesure digitale)
Localisation	Au centre de l'avant-bras, légèrement sur la face latérale, là où passe l'artère brachiale (sur la ligne médiane de l'avant- bras antérieur entre le coude et le pli du poignet sur le ventre du muscle grand palmaire à l'aplomb de la membrane interosseuse.)

Fonction	Contrôle le système digestif (Srotas Annavaha), Agni (le feu digestif), Samana Vayu (qui équilibre le prana), Pachaka pitta (les sucs digestifs) et l'intestin grêle. Exerce aussi un effet sur le plasma (Rasa Dhatu).
Structures anatomiques	Muscle long fléchisseur du pouce, muscle premier radial externe, muscle huméro-stylo-radial et muscle rond pronateur. Nerf radial et médian, artère brachiale et branches collatérales de la veine céphalique.
Caractéristiques en cas de blessure	Marma du type Kalantara Pranahara (peut entraîner la mort à long terme). L'élément Feu et l'élément Eau prédominent en fonction des dommages subis.
Symptômes en cas de blessure	L'artère brachiale constitue la structure primaire de ce marma. Toute blessure peut causer une déformation de la main et la « maladie de Volkmann » peut s'ensuivre. La paralysie de l'avant-bras ou une grave hémorragie peut également en résulter.
Traitement	
Massage, acupression et aromathérapie	Faites un massage dans la zone du marma, en un mouvement circulaire appuyé pendant environ cinq minutes. L'acupression convient bien également pour ce marma. Pour stimuler Agni (le feu digestif), utilisez Mahamasha Taila, de l'huile de moutarde ou de l'huile de sésame. Pour contrôler l'intestin grêle et le Srotas Annavaha (le système digestif), utilisez des huiles essentielles chaudes et épicées telles que l'huile d'anis, de fenouil, de gingembre ou de cardamome. L'huile essentielle d'acore vrai est efficace pour améliorer la circulation dans le système digestif et dans le plasma.
Traitement en cas de blessure	Il est identique à celui de Kshipra.

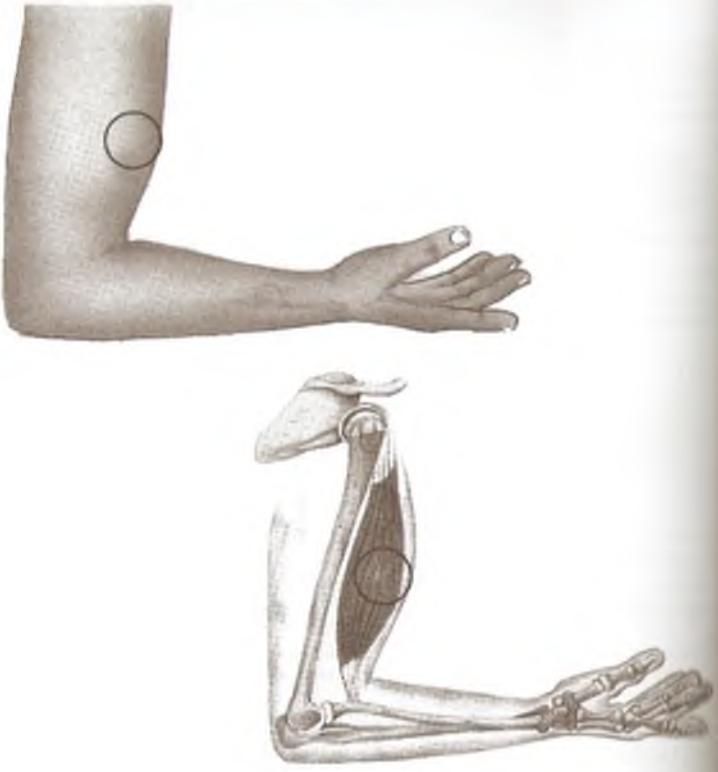


Kurpara

Description	
Nom	Kurpara (articulation du coude)
Nombre	2 points-marmas, (un sur chaque bras)
Type	Articulation (Sandhi)
Dimension	3 anguli (unité de mesure digitale)
Localisation	L'ensemble de l'articulation du coude constitue un grand marma. Le point principal se trouve sur la face externe (grande cavité sigmoïde, partie latérale du coude en aplomb sur le ligament latéral externe). Cependant le point correspondant sur la face interne et le point juste derrière l'articulation du coude sont aussi des points importants.
Fonction	Contrôle le sang et le système circulatoire (Srotas Raktavaha), Samana Vayu (qui équilibre le prana), Ranjaka pitta (qui colore le sang et la bile) et le Srotas Udakavaha (qui assure le métabolisme de l'eau). Le marma du coude droit contrôle le foie et Ranjaka pitta. Le marma du coude gauche contrôle la rate, le pancréas et le Srotas Udakavaha.
Structures anatomiques	Articulation du coude, capsule du ligament, ligaments collatéraux latéral interne, latéral externe et annulaire, nerf médian et

	rameaux du nerf. Artère brachiale et branches collatérales de la veine céphalique et de la veine médiane cubitale. Muscle court supinateur, muscle premier radial externe, biceps, triceps et muscle rond pronateur.
Caractéristiques en cas de blessure	Marma du type Vaikalyakara (peut causer une incapacité fonctionnelle). L'élément Eau prédomine en fonction des dommages subis.
Symptômes en cas de blessure	Une blessure peut causer une hémorragie et nuire à la motricité de l'avant-bras.
Traitement	
Massage, acupression, aromathérapie	Pour les maladies hépatiques masser le marma Kurpara du bras droit. Utilisez Padmakadi Taila, Manjishtadi Taila, Brahmi Taila, du ghee ou de l'huile de carthame. Utilisez des huiles essentielles qui purifient le sang telles que l'huile de coriandre, de myrrhe, d'armoise, de safran ou de curcuma. Pour les maladies de la rate et du pancréas, massez le marma Kurpara du bras gauche avec Manjishtadi Taila, de l'huile de carthame ou de sésame. Utilisez des huiles essentielles épicées telles que l'huile de gingembre, de cardamome, de myrrhe ou de curcuma. Pour l'acupression on peut traiter les points côté externe ou côté interne, à l'avant ou à l'arrière du coude, et on peut agir sur eux en exerçant une assez forte pression.
Application de chaleur (Agni-karma)	En cas d'augmentation du volume du foie (hépatomégalie), choisissez un point sensible du marma côté droit et réchauffez-le avec une tige de métal chauffée. En cas d'augmentation du volume de la rate (splénomégalie), choisissez un point sensible du marma côté gauche. La chaleur que vous appliquez ne doit pas être excessive. On peut répéter la procédure un jour sur deux pendant une semaine.
Saignée (Sira Vedha)	Pour des troubles hépatiques, il faut pratiquer une saignée dans la veine cubitale droite. Pour des problèmes concernant la rate il faut procéder avec la veine cubitale gauche. On doit prélever de petites quantités de sang et recouvrir l'incision de poudre de curcuma et de gel d'aloès ou de tout autre désinfectant approprié.
Acupuncture (Suchi-karma)	Pour des névralgies brachiales, des spondylites cervicales, des fourmillements ou des engourdissements de la paume, il faut puncturer le point à quatre anguli en amont ou en aval du marma Kurpara.
Traitement en cas de blessure	Mettez un bandage croisé sur le coude. Utilisez des plantes médicinales comme le curcuma et la myrrhe par voie interne pour favoriser la guérison, ou du guggul et de l'ashwagandha comme toniques si l'os est touché.

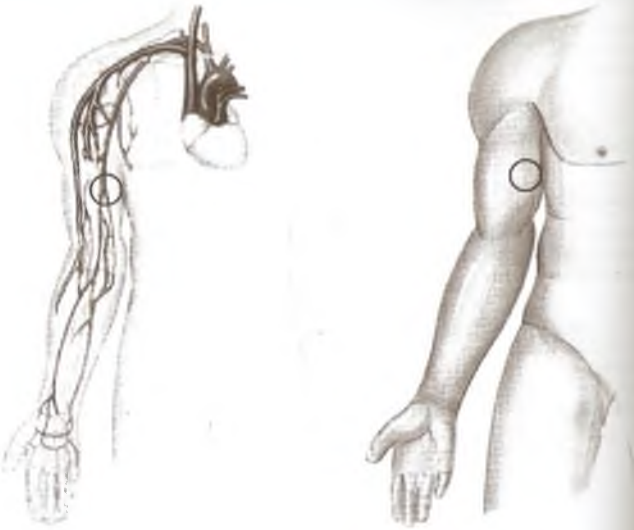
Le marma Ani, marma de la partie supérieure du bras



Ani (bras)

Description	
Nom	Ani (la pointe d'une aiguille)
Nombre	2 points-marmas (un sur chaque bras)
Type	Ligament et tendon (Snayu)
Dimension	1/2 anguli (unité de mesure digitale)
Localisation	Dans la partie médiane du bras, à deux anguli en avant de l'épitrochlée.

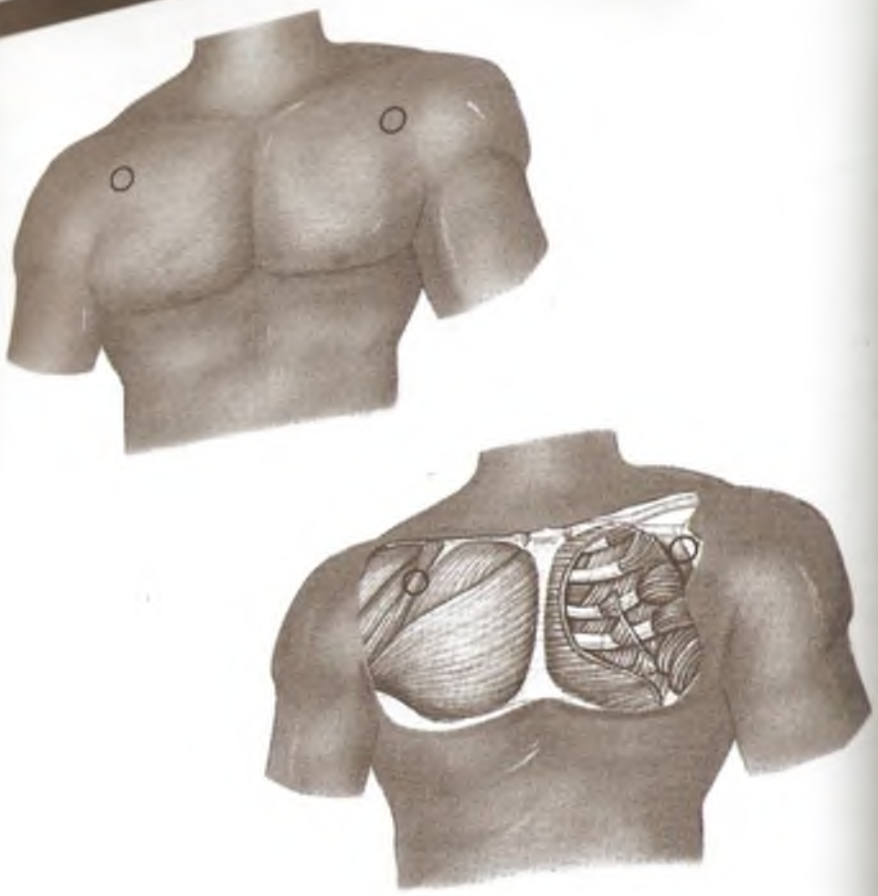
Fonction	Contrôle le Srotas Udakavaha (le métabolisme de l'eau), le pancréas et les reins.
Structures anatomiques	Biceps et muscle coracobrachial. Nerf cubital et nerf médian. Partie intérieure de l'humérus. Artère et veine brachiales.
Caractéristiques en cas de blessure	Marma du type Vaikalyakara (peut causer une invalidité fonctionnelle). L'élément Eau prédomine en fonction des dommages subis.
Symptômes en cas de blessure	Une blessure à ce marma porte atteinte aux mouvements d'extension et de flexion du bras. Une blessure faite au nerf peut causer la paralysie totale du bras. Une blessure à l'artère peut causer une hémorragie grave.
Traitement	
Massage, acupression et aromathérapie	Facile d'accès pour le massage. Suivez les procédures habituelles pour le massage ou l'acupression. Pour contrôler le Srotas Udakavaha (le métabolisme de l'eau) massez avec Amalaki Taila ou de l'huile de moutarde. Utilisez l'huile essentielle de gingembre, de cardamome, de persil ou de genévrier pour réduire kapha.
Traitement en cas de blessure	Une pâte faite avec du gel d'aloès et du curcuma peut servir pour les blessures légères.



Bahvi (Urvi, bras)

Description	
Nom	Bahvi (ce qui est en rapport avec le bras) ou Urvi (la zone de la partie supérieure du bras)
Nombre	2 points-marmas (un sur chaque bras)
Type	Vaisseau (Sira)
Dimension	1 anguli (unité de mesure digitale)
Localisation	Dans la région de la partie supérieure du bras à environ quatre anguli de l'épitrochlée.
Fonction	Contrôle le plasma et le métabolisme de l'eau (Srotas Rasavaha et Srotas Udakavaha), Vyana Vayu. Régule la croissance des tissus sains.

Structures anatomiques	Artère et veine brachiales. Drainage par le vaisseau lymphatique en direction des ganglions axillaires. Nerf médian et nerf cubital. Biceps et triceps.
Caractéristiques en cas de blessure	Marma du type Vaikalyakara (peut causer une invalidité fonctionnelle) L'élément Eau prédomine en fonction des dommages subis.
Symptômes en cas de blessure	Une lésion de l'artère provoque des saignements. En cas de blessure la flexion et l'extension du bras peuvent être compromises.
Traitement	
Massage, acupression et aromathérapie	Massez la région avec un mouvement circulaire appuyé pendant environ cinq minutes. L'acupression en cet endroit est également efficace pour améliorer la circulation de la lymphe. Massez avec de l'huile de sésame, de l'huile d'amande ou de l'huile de moutarde à l'état pur pour réchauffer la zone. Pour contrôler le Srotas Rasavaha (le système lymphatique) utilisez des huiles essentielles desséchantes telles que l'huile de camphre, de cardamome, d'arbre à suif ou de menthe. Pour améliorer la circulation utilisez des huiles essentielles stimulantes telles que l'huile de cannelle, de thym ou de gingembre.
Traitement en cas de blessure	En cas de saignement appliquez de la glace sur l'endroit en question et, si nécessaire, un bandage compressif. Utilisez des plantes médicinales telles que l'achillée, la molène, le naga-keshara ou le plantain.



Kakshadhara

Description	
Nom	Kakshadhara (ce qui soutient les côtés ; près du haut de l'articulation de l'épaule)
Nombre	2 points-marmas (un sur chaque épaule)
Type	Ligament (Snayu)
Dimension	1 anguli (unité de mesure digitale)

Localisation	À deux anguli au-dessous du point de rencontre entre le tiers latéral et les deux tiers médians de la clavicule, là où se trouve le nerf médian, ou le bord latéral de l'extrémité de l'apophyse coracoïde.
Fonction	Contrôle le système musculaire (Srotas Mamsavaha), les épaules, la posture et Vyana Vayu.
Structures anatomiques	Grand pectoral, petit pectoral et muscles intercostaux. Nerf médian. Drainage par le vaisseau lymphatique en direction des ganglions axillaires. Artère et veine axillaires.
Caractéristiques en cas de blessure	Marma du type Vaikalyakara (peut causer une incapacité fonctionnelle). L'élément Eau prédomine en fonction des dommages subis.
Symptômes en cas de blessure	Une blessure peut empêcher la flexion et l'extension du bras, et causer l'affaissement de l'articulation de l'épaule. Une blessure au nerf peut entraîner la paralysie de la main, l'atrophie musculaire ou l'infection.
Traitement	
Massage, acupression et aromathérapie	On peut soulager la tension musculaire, soit en massant ce marma, soit par l'acupression. Ceci est efficace en cas de raideur d'épaules due à l'excès de vata. Pour contrôler le Srotas Mamsavaha (le système musculaire), utilisez Mahamasha Taila, Chandan-bala-lakshadi Taila ou de l'huile de sésame pure. Utilisez des huiles essentielles telles que celles d'eucalyptus, de cannelle, de curcuma, de myrrhe ou de safran qui améliorent la circulation vers les muscles. Une huile ayurvédique particulière appelée Kuzambu Taila (4 parties d'huile de sésame, 2 parties de ghee et 1 partie d'huile de ricin) est très efficace.
Traitement en cas de blessure	Mettez de l'huile de ricin pour soulager le douleur.

CHAPITRE 9

LES MARMAS DES PIEDS ET DES JAMBES

11 zones marmiques et 22 points-marmas

Les marmas des pieds et des jambes correspondent aux marmas des mains et des bras par le nombre et par l'emplacement. Aussi la plupart d'entre eux sont-ils désignés par le même nom. Sur les jambes se trouvent d'importants marmas qui reçoivent le prana en provenance de la Terre (surtout par l'intermédiaire des pieds) ou qui servent à projeter le prana quand on marche ou quand on court. Il y a donc une relation entre les marmas des jambes et Vyana Vayu, l'air qui va vers l'extérieur et règle les mouvements, et aussi avec Apana Vayu, l'air qui descend, qui nous relie à la gravité et qui contrôle le processus d'élimination et de reproduction. Le traitement de ces marmas ne saurait être dissocié du massage des pieds et des jambes.

De même que les marmas des bras ont deux points, un sur chaque bras, les marmas des jambes ont deux points, un sur chaque jambe. En général les marmas de la jambe droite ou côté solaire du corps conviennent mieux si on veut réchauffer, stimuler la circulation et améliorer la digestion. Ils stimulent l'activité physique, augmentent agni (le Feu) et les fonctions pitta de l'organisme. Les marmas de la jambe gauche ou côté lunaire du corps conviennent mieux pour rafraîchir, réduire l'inflammation et reconstituer les tissus. Ils exercent un effet apaisant, en augmentant kapha ou les fonctions du corps en rapport avec l'élément eau.

Kshipra (pied)

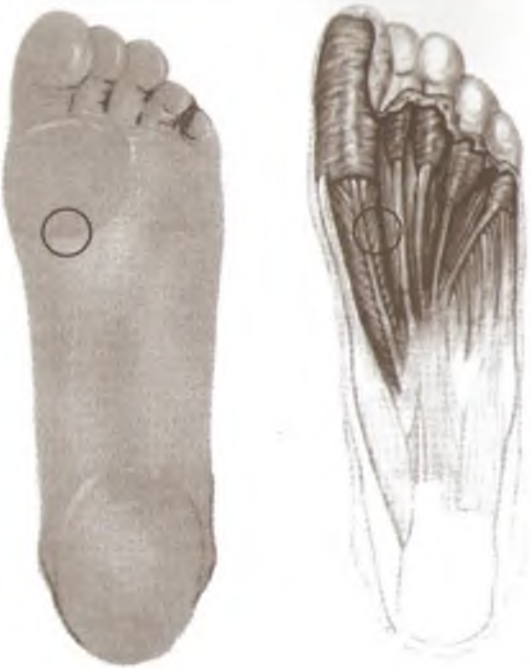
Description	
Nom	Kshipra (rapide ; réaction immédiate)
Nombre	2 points-marmas, (un sur chaque pied)
Type	Ligament (Snayu)
Dimension	1/2 anguli (unité de mesure digitale)
Localisation	Entre le gros orteil et le premier orteil (espace interdigital entre la première articulation phalangienne distale et la deuxième articulation phalangienne médiane du pied). Remarque : les autres espaces interdigitaux ont également un rôle thérapeutique important.

Fonction	Contrôle le système lymphatique et le système respiratoire (Srotas Rasavaha et Srotas Pranavaha). Avamlabaka kapha (lubrification du cœur et des poumons), le cœur et les poumons.
Structures anatomiques	Muscle adducteur court du gros orteil et muscles lombricaux. Nerf tibial postérieur. Artère dorsale interosseuse du pied, artère plantaire interne et de la voûte plantaire. Articulation métatarso-phalangienne.
Caractéristiques en cas de blessure	Marma du type Kalantara Pranahara (peut entraîner la mort à long terme). L'élément Feu et l'élément Eau prédominent en fonction des dommages subis.
Symptômes en cas de blessure	Une blessure peut causer l'incapacité fonctionnelle du gros orteil (pour l'adduction et la flexion). Une lésion de l'artère peut avoir pour conséquence une hémorragie, un hématome de l'aponévrose plantaire superficielle et la toxémie.
Traitement	
Massage, acupression et aromathérapie	Massez la zone et le marma en un mouvement circulaire appuyé pendant environ cinq minutes. Ce marma convient pour l'acupression afin d'améliorer la circulation du prana, en particulier dans les membres inférieurs. Utilisez Mahanarayan Taila, de l'huile de sésame ou d'amande pour masser. Pour ouvrir et nettoyer les poumons, le cœur et les vaisseaux lymphatiques, utilisez des huiles essentielles pénétrantes telles que l'huile de camphrier, de cannelle, de cardamome ou d'eucalyptus.
Traitement en cas de blessure	Il est identique au traitement de Kshipra sur la main.

Talahridaya (pied)

Description	
Nom	Talahridaya (cœur ou centre du pied)
Nombre	2 points-marmas, (un sur chaque pied)
Type	Muscle (Mamsa)
Dimension	1/2 anguli (unité de mesure digitale)
Localisation	Un peu plus haut en direction des orteils que le centre de la plante des pieds, dans le prolongement de la base du troisième orteil. Côté plantaire à la troisième articulation tarso-métatarsienne, là où l'artère plantaire externe traverse la voûte plantaire du pied.
Fonction	Contrôle l'appareil respiratoire (Srotas Pranavaha), Bhrajaka pitta (circulation et absorption de la chaleur par la peau) et les pieds en tant qu'organes moteurs. Contrôle le Nadi Yashasvati (pied droit)

	et le Nadi Hastijiva (pied gauche) avec Vyana Vayu (circulation), en particulier dans la partie inférieure du corps (au-dessous du nombril) et Apana Vayu. Contrôle l'élément Terre dans le corps en général et les pieds en tant qu'organes moteurs.
Structures anatomiques	Muscles fléchisseurs des doigts (court et long). Muscle abducteur du gros orteil, muscle annexe fléchisseur commun des orteils. Tissu musculaire de la tunique médiane de la voûte plantaire. Artère de la voûte plantaire et branches collatérales de la veine saphène.
Caractéristiques en cas de blessure	Marma du type Kalantara Pranahara (peut entraîner la mort à long terme). L'élément Feu et l'élément Eau prédominent en fonction des dommages subis.
Symptômes en cas de blessure	Une blessure peut être à l'origine d'une incapacité fonctionnelle en ce qui concerne la flexion et l'extension des phalanges ainsi que l'adduction du gros orteil. Une hémorragie grave peut résulter d'une blessure à la voûte plantaire.
Traitement	
Massage acupression et aromathérapie	Massez la zone en un mouvement circulaire vigoureux pendant environ cinq minutes ou jusqu'à ce que l'énergie du pied circule à nouveau. L'acupression convient également pour ce marma. Elle réduit vata et contrôle apana en renforçant le système immunitaire. Utilisez Bala Taila, de l'huile de sésame ou de l'huile d'amande pour renforcer les pieds et calmer les nerfs. Utilisez des huiles essentielles diurétiques comme l'huile de cèdre, de cèdre de l'Himalaya, de persil ou de genévrier pour améliorer la circulation dans le bas du corps. Ici l'huile essentielle d'ail en application relie solidement au sol, calme et réduit vata. Elle renforce également le système immunitaire le système reproducteur et ojas. Les huiles essentielles comme celles de cannelle, de cardamome, de safran et de gingembre appliquées sur le point stimulent le cœur.
Méditation et yoga	On peut méditer sur ce point pour se relier au sol, calmer vata et faire passer l'énergie curative de la Terre dans le corps et l'appareil circulatoire. Il peut également servir à rejeter dans la terre l'énergie négative et le stress.
Traitement en cas de blessure	Il est identique à celui de Talahridaya, marma de la main.



Kurcha (pied)

Description	
Nom	Kurcha (un nœud ou un faisceau de muscles et de tendons)
Nombre	2 points-marmas, (un sur chaque pied)
Type	Ligament (Snayu)
Dimension	4 anguli (unité de mesure digitale)
Localisation	Le point principal est à deux anguli en amont du centre de la plante du pied et à un demi-anguli en direction médiane par rapport à ce même centre (dans un espace situé entre la première et la deuxième articulation métatarso-phalangienne) mais ce marma couvre une grande zone (quatre anguli) par le fait qu'il inclut les points situés à la base des autres orteils.

Fonction	Contrôle Alochaka pitta (la vue), l'acuité des sens en général et prana Vayu.
Structures anatomiques	Tendon du muscle fléchisseur propre et du muscle abducteur du gros orteil. Nerf plantaire interne. Artère plantaire interne, artère interosseuse dorsale et artère dorsale du métatarse.
Caractéristiques en cas de blessure	Marma du type Vaikalyakara (qui peut causer une incapacité fonctionnelle). L'élément Eau prédomine en fonction des dommages subis.
Symptômes en cas de blessure	Une blessure peut endommager les os et les ligaments ; il en résulte l'incapacité de coordonner les muscles du pied. Le pied peut être déformé.
Traitement	
Massage, acupression et aromathérapie	Suivez les procédures habituelles de massage. Vous pouvez exercer une forte pression. Le centre de ce marma convient pour l'acupression afin de réduire le stress et d'améliorer l'acuité de l'esprit. Pour contrôler Alochaka pitta (la vue), utilisez des huiles de massage telles que Triphala Ghee, Brahmi Taila ou du ghee à l'état pur. Utilisez des huiles essentielles douces telles que l'huile de santal, de rose ou de camomille.
Traitement en cas de blessure	Il est identique à celui de Kurcha sur la main.

Kurchashira (pied)

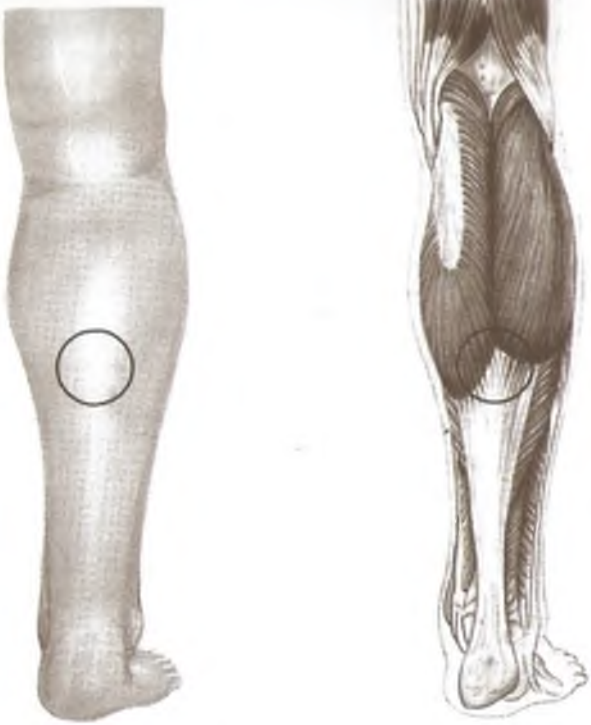
Description	
Nom	Kurchashira (la tête de kurcha)
Nombre	2 points-marmas, (un sur chaque pied)
Type	Ligament (Snayu)
Dimension	1 anguli (unité de mesure digitale)
Localisation	Surface plantaire du pied, point médian sur la surface latérale inférieure du calcanéum (os du talon).
Fonction	Contrôle le système musculaire (Srotas Mamsavaha), en particulier les muscles du pied et la posture. Comme le

	marma Kurchashira de la main, il est bénéfique pour agni et pour la digestion.
Structures anatomiques	Muscle court péronier latéral et muscle long. Artère péronière et branches collatérales de la veine saphène externe. Nerf tibial.
Caractéristiques en cas de blessure	Marma du type Rujakara (peut être douloureux). L'élément Air et l'élément Feu prédominent en fonction des dommages subis.
Symptômes en cas de blessure	Le dommage aux ligaments et à l'os peut avoir pour résultat une forte douleur et l'incapacité fonctionnelle du pied.
Traitement	
Massage, acupression et aromathérapie	Suivez les procédures habituelles de massage, en exerçant une forte pression. Le centre de ce marma convient pour l'acupression afin de soulager la tension musculaire et d'améliorer la posture. Massez avec des huiles qui revitalisent et soulagent la douleur telles que l'huile de sésame ou de ricin. Les huiles ayurvédiques recommandées sont Durvadi Taila et Ushiradi Taila. Les huiles essentielles qui agissent sur les muscles comme l'huile de safran, de myrrhe, de guggul ou de cannelle sont les meilleures. Pour améliorer agni et la digestion utilisez des huiles essentielles stimulantes telles que l'huile de gingembre, de camphrier ou d'ail.
Application de chaleur (Agni-Karma)	Pour le calcanéum il convient de chauffer le point sensible le plus proche.
Traitement en cas de blessure	Pour soulager la douleur, massez avec de l'huile de ricin ou Dashamula Taila. S'il y a formation de pus, utilisez un cataplasme de feuilles de consoude ou de plantain ou une pâte au curcuma. Nous conseillons aussi une préparation ayurvédique à l'extrait de guduchi.

Gulpha

Description	
Nom	Gulpha (articulation de la cheville)
Nombre	2 points-marmas (un sur chaque cheville)
Type	Articulation (Sandhi)
Dimension	2 anguli (unité de mesure digitale)
Localisation	L'articulation de la cheville, en particulier le point sensible du côté interne et en dessous de la protubérance osseuse. Le point du côté externe et en dessous de la protubérance de la cheville est également valable.
Fonction	Contrôle les lipides, le système osseux et le système reproducteur (le Srotas Medovaha, le Srotas Asthivaha et le Srotas Shrukavaha), Vyana Vayu (circulation du prana), Sleshaka kapha (lubrification des articulations) et les mouvements du pied.

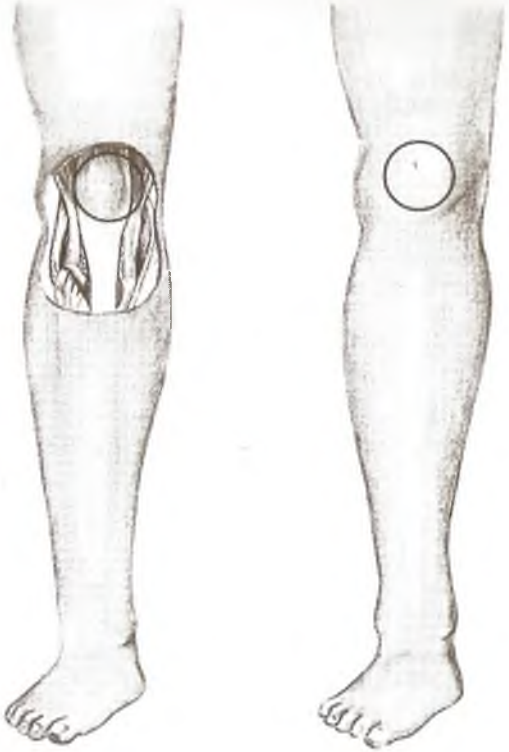
Structures anatomiques	Le muscle long fléchisseur propre du gros orteil et le muscle court fléchisseur du gros orteil, le muscle jambier postérieur et le muscle fléchisseur commun des orteils. Le nerf tibial postérieur. L'artère et la veine tibiales postérieures.
Caractéristiques en cas de blessure	Marma du type Rujakara (peut être douloureux). L'élément Feu et l'élément Air prédominent en fonction des dommages subis.
Symptômes en cas de blessure	Une blessure à l'articulation peut causer un œdème et entraîner l'incapacité fonctionnelle (flexion et extension).
Traitement	
Massage, acupression et aromathérapie	Massez la zone du marma en un mouvement circulaire pendant environ cinq minutes sans appuyer. Pour l'acupression, travaillez le point sensible juste en dessous de l'articulation, côté interne. On peut également travailler le point sous l'articulation, côté externe. Pour contrôler le Srotas Asthivaha (le squelette), utilisez Ashwagandha Taila, Triphaladi Taila, de l'huile de sésame ou d'amande pure. Utilisez des huiles essentielles analgésiques, par exemple l'huile de myrrhe, de guggul, d'angélique et de gaulthérie. Pour le système reproducteur utilisez des huiles essentielles comme l'huile de safran, de jasmin ou de rose pour les femmes, de noix de muscade ou de musc pour les hommes. Ce qui accroîtra également ojas. Pour réduire les tissus adipeux, massez avec de l'huile de moutarde et utilisez des huiles essentielles légères telles que l'huile de camphrier, de menthe ou de gingembre.
Acupuncture (Suchi-karma)	En cas de tuberculose du genou, de douleur vive de l'aîne ou de paralysie de la jambe, il faut agir sur le point à quatre anguli au-dessus du marma.
Traitement en cas de blessure	Il est identique à celui de Manibandha sur la main.



Indrabasti (jambe)

Description	
Nom	Indrabasti (la flèche d'Indra ou un type de flèche remarquable : la forme des muscles dans le milieu de la partie inférieure de la jambe justifie ce terme. Basti signifie également vessie dans d'autres contextes.)
Nombre	2 points-marmas, (un sur chaque jambe)
Type	Muscle (Mamsa)
Dimension	1/2 anguli (unité de mesure digitale)
Localisation	Le point au milieu de la ligne qui joint la face postérieure du calcanéum au centre du creux poplité (creux formé entre les points d'insertion des deux muscles jumeaux de la jambe dans le tendon plantaire).

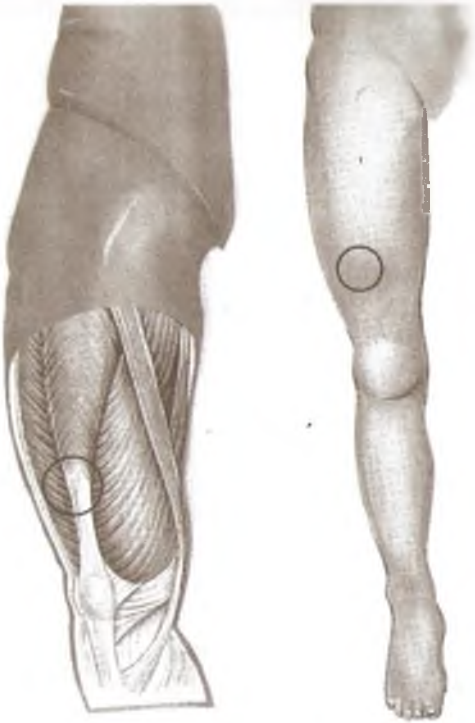
Fonction	Contrôle l'appareil digestif (Srotas Annavaha), Agni (le feu digestif), Pachaka pitta, Samana Vayu et l'intestin grêle.
Structures anatomiques	Les muscles gastrocnémiens (muscles jumeaux de la jambe), le muscle soléaire et le muscle plantaire grêle. L'artère péronière (rameau de l'artère tibiale postérieure), la veine tibiale péronière (rameau de la veine tibiale postérieure). Drainage par les vaisseaux lymphatiques en direction des ganglions lymphatiques du creux poplité. Nerf tibial postérieur.
Caractéristiques en cas de blessure	Marma du type Kalantara Pranahara (qui peut causer la mort à long terme). L'élément Feu et l'élément Eau prédominent en fonction des dommages subis.
Symptômes en cas de blessure	En ce point vital l'artère tibiale postérieure est plus importante que tout autre muscle ou ligament. Une blessure peut porter atteinte aux fonctions du pied. Si l'artère est endommagée, une grave hémorragie et un état de choc avec collapsus s'ensuivront.
Traitement	
Massage, acupression et marmathérapie	Massez la zone, en un mouvement circulaire appuyé, pendant environ cinq minutes. L'acupression sur ce point est également efficace, en particulier pour accroître agni et faciliter la digestion. Pour améliorer la fonction de l'intestin grêle et le Srotas Annavaha (appareil digestif), massez avec des huiles essentielles qui stimulent la digestion telles que l'huile de fenouil, de gingembre, d'anis ou d'ajwan. Pour stimuler agni, les préparations ayurvédiques spécifiques sont Kshara Taila ou Hingutrigunadi Taila qui contiennent de l'ail, de l'ase fétide et du sel gemme. Ou bien appliquez des huiles essentielles chaudes telles que l'huile de gingembre, de cannelle ou de poivre noir.
Traitement en cas de blessure	Il est identique à celui d'Indrabasti sur la main.



Janu

Description	
Nom	Janu (articulation du genou)
Nombre	2 points-marmas (un sur chaque genou)
Type	Articulation (Sandhi)
Dimension	3 anguli (unité de mesure digitale)
Localisation	L'articulation du genou dans son ensemble est un marma de grande dimension. On peut travailler sur différents points sensibles autour du genou. On agit en général sur le point antérieur, mais on peut aussi agir sur le point postérieur, de même que sur les points externes et internes.

Fonction	Il contrôle Sleshaka kapha (lubrification des articulations) et la circulation en direction des jambes. Le marma du genou droit contrôle le foie et Ranjaka pitta (la couleur du sang et de la bile) ; le marma du genou gauche contrôle la rate et le pancréas ainsi que le Srotas Udakavaha (métabolisme de l'eau).
Structures anatomiques	Articulation du genou. Ligament croisé postérieur, ligament poplité oblique. Muscle plantaire grêle et muscles gastrocnémiens. Artère poplitée et veine poplitée. Fémur, tibia et rotule. Nerf poplité médian.
Caractéristiques en cas de blessure	Marma du type Vaikalyakara (qui peut causer une incapacité fonctionnelle). L'élément Eau prédomine en fonction des dommages subis.
Symptômes en cas de blessure	Une douleur vive, un œdème, une certaine difficulté pour marcher et un dysfonctionnement de l'articulation peuvent résulter de la blessure.
Traitement	
Massage, acupression et aromathérapie	Massez la zone en faisant des mouvements circulaires sans appuyer pendant environ cinq minutes. Le point central de cette articulation convient le mieux pour l'acupression, mais on peut également travailler sur les points juste au-dessus et en dessous de l'articulation. Pour améliorer la fonction du foie, massez le marma du genou droit avec Nalapamaradi Taila, Brahmi Taila ou du ghee nature. Utilisez des huiles essentielles telles que l'huile de citron vert, de myrrhe, d'armoise ou de coriandre pour réduire pitta. Pour améliorer la fonction de la rate, massez le marma du genou gauche avec Bhringamalakadi Taila ou de l'huile de sésame pure. Utilisez des huiles essentielles telles que l'huile de gingembre, de citron ou de cardamome pour réduire kapha. On peut utiliser les huiles de safran ou de curcuma pour le foie ou pour la rate. Pour traiter l'arthrose des genoux et Sleshaka kapha, utilisez des huiles de massage qui réchauffent comme Ashwagandha Taila ou l'huile de sésame et des huiles essentielles stimulantes telles que l'huile d'eucalyptus, de camphrier ou de cannelle.
Application de la chaleur (Agni Karma)	En cas de sciatique, choisissez un point sensible à quatre anguli en amont ou en aval du marma et appliquez sur le point une tige de métal chauffée.
Traitement en cas de blessure	En général identique à celui du marma Kurpara (le coude). Les huiles essentielles de camphrier ou de gaulthérie servent à calmer les douleurs du genou.



Ani (jambe)

Description	
Nom	Ani (la pointe d'une aiguille)
Nombre	2 points-marmas, (un sur chaque jambe)
Type	Ligament et tendon (Snayu)
Dimension	1/2 anguli (unité de mesure digitale)
Localisation	Deux anguli au-dessus du sommet de l'articulation du genou et au milieu de la ligne entre le sommet de la face antérieure de l'articulation et de la face poplitée.

Fonction	Contrôle le Srotas Udakavaha (le métabolisme de l'eau) et la circulation des fluides du corps vers le bas.
Structures anatomiques	Ligaments médians et latéraux de l'articulation du genou. Quadriceps et tendon du quadriceps. Artère fémorale, branches collatérales de la veine fémorale et du nerf saphène interne.
Caractéristiques en cas de blessure	Marma du type Vaikalyakara (qui peut causer une incapacité fonctionnelle). L'élément Eau prédomine en fonction des dommages subis.
Symptômes en cas de blessure	Une vive douleur et la perte de la fonction motrice du genou sont le résultat d'une blessure.
Traitement	
Massage, acupression et aromathérapie	Massez la zone en un mouvement circulaire appuyé pendant environ cinq minutes. L'acupression favorisera la circulation de l'eau et des fluides dans le corps. Pour contrôler le Srotas Udakavaha (le métabolisme de l'eau) massez avec Panchamla Taila, Amalaki Taila, de l'huile de sésame pure ou de l'huile de moutarde pure. Utilisez des huiles essentielles qui éliminent l'eau telles que l'huile de cardamome, de persil, de cèdre ou de gingembre.
Traitement en cas de blessure	Identique à celui du marma Ani de la main.

Lohitaksha (jambe)

Description	
Nom	Lohitaksha (à l'articulation rouge ; la zone frontale inférieure de l'articulation de la hanche)
Nombre	2 points-marmas, (un sur chaque jambe)
Type	Vaisseau (Sira)
Dimension	1/2 anguli (unité de mesure digitale)

Localisation	À deux anguli latéralement par rapport à la symphise pubienne où passe l'artère fémorale, dans le triangle de Scarpa.
Fonction	Contrôle le plasma et le système lymphatique (Srotas Rasavaha), le sang (Srotas Raktavaha), Vyana Vayu et Apana Vayu (énergie descendante, en particulier en direction des jambes).
Structures anatomiques	Artère fémorale et branches collatérales de la veine fémorale. Nerf fémoral. Drainage en direction des ganglions superficiels de l'aine. Muscle psoas et muscle pubien.
Caractéristiques en cas de blessure	Marma du type Vaikalyakara (qui peut causer une incapacité fonctionnelle). L'élément Eau prédomine en fonction des dommages subis.
Symptômes en cas de blessure	La paralysie du membre inférieur et l'œdème de la jambe ainsi qu'une déformation et une vive douleur peuvent résulter d'une blessure.
Traitement	
Massage, acupression et aromathérapie	Suivez les procédures habituelles de massage. Ici l'acupression aide à drainer le système lymphatique voisin. Pour contrôler le Srotas Rasavaha (le plasma et les vaisseaux lymphatiques) et ses maladies, massez avec Karpuradi (camphre) Taila ou avec de l'huile de moutarde pure. Utilisez des huiles essentielles diaphorétiques (qui favorisent la transpiration) telles que l'huile de basilic, de sauge, de cannelle et d'eucalyptus. Pour contrôler le Srotas Raktavaha (le sang) et stimuler la circulation, utilisez Amla Taila ou de l'huile de sésame et des huiles essentielles telles que l'huile de safran, de rose, de myrrhe ou de cannelle.
Acupuncture (Kuchi-karma)	Pour traiter galaganda (hypertrophie de la thyroïde) choisissez un point à un anguli sur la ligne médiane du marma.
Traitement en cas de blessure	Identique à celui de Lohitaksha sur la main.

Vitapa

Description	
Nom	Vitapa (cause de chaleur ou de douleur ; périnée)
Nombre	2 points-marmas
Type	Ligament (Snayu)
Dimension	1 anguli (unité de mesure digitale)

Localisation	À un anguli latéralement par rapport à la symphise pubienne dans l'anneau par lequel passe le cordon spermatique chez les hommes. Face inférieure de la symphise pubienne.
Fonction	Contrôle le système reproducteur (Srotas Shukravaha), la menstruation (Srotas Artavavaha), Apana Vayu et Ojas.
Structures anatomiques	Chez les hommes : les muscles obliques externes et internes de l'abdomen, le muscle grand droit de l'abdomen, le nerf fémoral et le cordon spermatique. Chez les femmes : le ligament rond, les grandes lèvres et les petites lèvres.
Caractéristiques en cas de blessure	Marma du type Vaikalyakara (qui peut causer une incapacité fonctionnelle). L'élément Eau prédomine en fonction des dommages subis.
Symptômes en cas de blessure	Impuissance et oligospermie chez les hommes. Stérilité et troubles menstruels chez les femmes.
Traitement	
Massage, acupression et aromathérapie	L'acupression est souvent plus facile à pratiquer dans cette zone étroite que le massage qui doit être fait avec précaution. Mais faites bien attention car la zone peut être sensible. Pour contrôler le Srotas Shukravaha (système reproducteur) massez avec Masha Taila, Kumkumadi (safran) Taila, de l'huile d'amande ou de l'huile de sésame. Utilisez des huiles essentielles qui renforcent le système reproducteur et accroissent ojas telles que l'huile essentielle de jasmin, de gardénia ou de safran pour les femmes et de l'huile essentielle de musc (la fleur de l'hibiscus), de noix de muscade ou de clous de girofle pour les hommes.
Acupuncture (Suchi-karma)	Pour traiter les infections des organes génitaux et l'oligospermie, choisissez un point à deux anguli du milieu du marma. Pour traiter l'hydrocèle, choisissez un point à l'arrière du scrotum.
Yoga et méditation	Un point favorable à la concentration et à la méditation pour aider à contrôler l'énergie sexuelle. La pratique yogique de Mulabandha qui consiste à contracter les muscles du périnée est favorable à ce marma.
Traitement en cas de blessure	Identique à celui du marma Kakshadhara de la main.

CHAPITRE 10

LES MARMAS DE L'ABDOMEN ET DE LA POITRINE

8 zones marmiques et 12 points-marmas

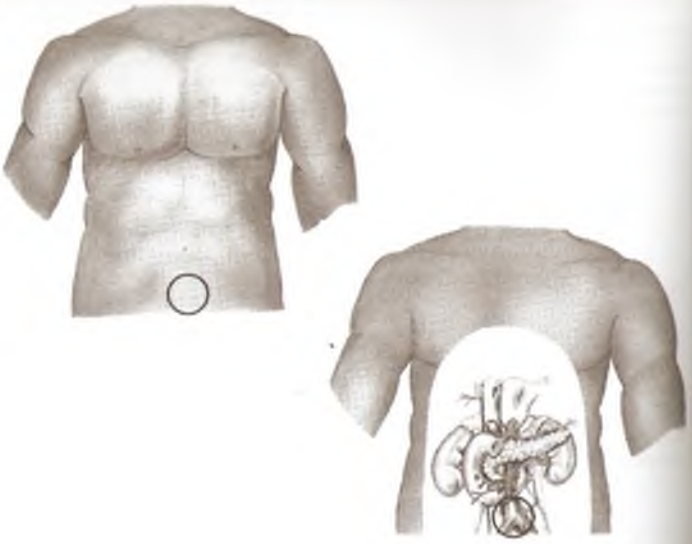
Les marmas sur le devant du corps – l'abdomen et la poitrine – sont moins nombreux mais très importants car nos principaux organes sont situés dans cette région. Certains, tels que le cœur et le nombril, couvrent une grande surface. Bien que chaque marma soit considéré en général comme une seule zone marmique, on peut y déceler de nombreux points-marmas plus petits, des points vitaux ou des zones sensibles à leur périphérie que l'on peut traiter à des fins thérapeutiques.

Ces marmas du devant du corps conviennent pour travailler sur les organes internes qui leur sont reliés. Ils conviennent également pour travailler sur les chakras qui leur correspondent et qui ont une incidence sur eux du fait de leur emplacement sur le devant du corps. C'est là qu'on trouve les principaux endroits où s'accumulent les doshas : le gros intestin (vata), l'intestin grêle (pitta) et l'estomac (kapha). On peut agir sur cette partie du corps pour éliminer les doshas de leur site. Le traitement de ces zones est essentiel pour améliorer la digestion et pour désintoxiquer.

Guda

Description	
Nom	Guda (anus)
Nombre	1 point-marma
Type	Muscle (Mamsa)
Dimension	4 anguli (unité de mesure digitale)
Localisation	Anus et zone environnante, marma de grande taille.
Fonction	Contrôle le premier chakra (Muladhara), le nadi Alambusha, Apana Vayu, les canaux de l'appareil excréteur, de l'appareil reproducteur et de la menstruation (les Srotas Purishavaha, Mutravaha, Shukravaha et Artavavaha) ainsi que les testicules et les ovaires. Est en relation avec le site d'accumulation de vata dans le gros intestin.
Structures anatomiques	Sphincters interne et externe de l'anus, muscle constricteur de l'anus. Nerfs du plexus rectal. Artère et veine hémorroïdales inférieures.
Caractéristiques en cas de blessure	Marma du type Sadya Pranahara (qui cause une mort immédiate). L'élément Feu prédomine en fonction des dommages subis.

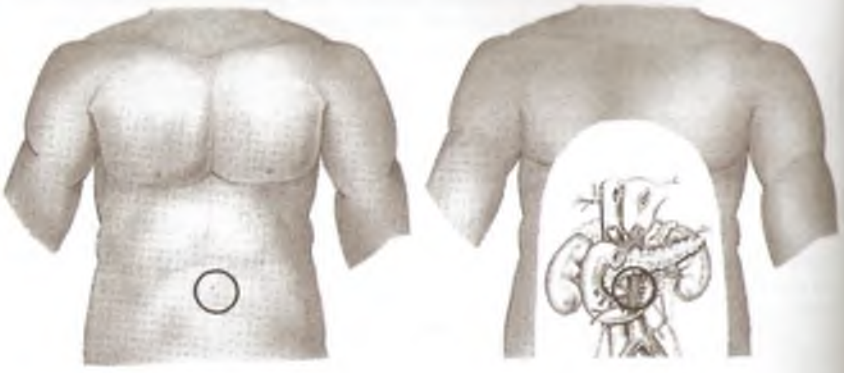
Symptômes en cas de blessure	La perte de contrôle de l'anus résulte d'une blessure aux muscles du sphincter. De même une soudaine dilatation peut causer un arrêt réflexe du cœur
Traitement	
Massage, acupression et aromathérapie	Veillez à ne pas mettre d'huiles essentielles sur les muqueuses, car cela causerait une douleur et une sensation de brûlure. Appliquez-les seulement sur la zone environnante. Le point à la base de la colonne vertébrale (qui correspond au premier chakra) est probablement le meilleur endroit de ce marma pour le massage, l'acupression et l'aromathérapie. Pour réduire vata massez doucement avec de l'huile de sésame chaude ou de l'huile de sésame à laquelle on a ajouté un principe actif (par exemple Dashamula Taila). Pour améliorer la fonction du Srotas Mutravaha (système urinaire) massez avec de l'huile de moutarde. Utilisez aussi des huiles essentielles diurétiques comme l'huile de genévrier, de bouleau ou de persil. Pour faciliter la menstruation utilisez des huiles essentielles telles que l'huile de safran, de myrrhe ou de menthe pouliot qui renforcent et stimulent l'appareil reproducteur de la femme. Pour contrôler l'obésité, utilisez Asana-bilvadi Taila ou des huiles essentielles comme l'huile de camphrier et de myrrhe qui réduisent le poids.
Basti (lavements)	Les lavements (Basti) agissent sur ce marma par voie interne. Les lavements à l'huile de sésame conviennent particulièrement pour réduire vata à cet endroit. À cette fin mélangez une demi-tasse d'eau chaude et une demi-tasse d'huile de sésame comme lavement et gardez-le dans le rectum pendant au moins vingt minutes. Ceci combat l'excès de vata en cas de débilité, d'insomnie et d'anxiété.
Yoga et méditation	La méditation sur le premier chakra nous aide à contrôler l'élément Terre, l'odorat et l'appareil excréteur. Dans ce but on peut utiliser le mantra-semence LAM pour l'élément cosmique Terre. Prenez une posture de méditation assise comme la posture du lotus et reliez-vous à l'énergie de la Terre par la base de la colonne vertébrale. Pour la santé spirituelle et physique on peut méditer sur la divinité Ganesh dans ce chakra en répétant le mantra OM GAM Ganeshaya Namah ! La pratique yogique de Mulabandha, qui implique la contraction des muscles du périnée, est également bonne pour ce marma.
Traitement en cas de blessure	Une blessure à ce marma peut être traumatique. La personne peut perdre conscience. Pour lui faire reprendre connaissance, utilisez des huiles essentielles comme celle de camphrier, d'acore vrai ou de musc, de préférence en les faisant respirer par le nez. Pour soulager la douleur, utilisez des plantes comme la valériane, le jatamamsi, le kava kava ou l'arbre à suif. S'il y a constipation, administrez des plantes laxatives comme le triphala ou l'haritaki.



Basti

Description	
Nom	Basti (vessie)
Nombre	1 point-marma
Type	Ligament (Snayu)
Dimension	4 anguli (unité de mesure digitale)
Localisation	Entre la symphise pubienne et l'ombilic dans la zone du bas-ventre. La zone environnante au-dessus de la vessie.
Fonction	Contrôle l'appareil musculaire, les tissus adipeux (le Srotas Mamsavaha et le Srotas Medovaha) ainsi que kapha, l'appareil urinaire et l'appareil reproducteur (le Srotas Mutravaha et le Srotas Shukravaha), le deuxième chakra (Svadisthana) et Kuhu Nali. Est en relation avec le site d'accumulation de vata dans le gros intestin (plus précisément dans la zone qui l'entoure) et avec Apana Vayu (l'air qui descend).

Structures anatomiques	Artère iliaque interne, paroi abdominale, artères et veines iliaques externes et iliaques internes. Drainage en direction des ganglions lymphatiques sacrés et des ganglions lymphatiques iliaques internes et externes. Nerf splanchnique pelvien qui innerve la rate, le pancréas et le plexus hypogastrique. Muscle grand droit de l'abdomen et muscle oblique externe. Ligaments pubiens, pli ombilical médian, supérieur et inférieur. Symphise pubienne.
Caractéristiques en cas de de blessure	Marma du type Sadya Pranahara (qui peut causer une mort immédiate). L'élément Feu prédomine en fonction des dommages subis. Parfois répertorié comme marma du type Vaikalyakara (qui peut causer une incapacité fonctionnelle).
Symptômes en cas de blessure	Une blessure grave peut causer la mort, alors que même des blessures bénignes causent souvent une incapacité fonctionnelle.
Traitement	
Massage, acupression et aromathérapie	Massez doucement en larges mouvements circulaires avec la paume de la main et les doigts. Une acupression douce mais régulière convient également. Massage et acupression aident à réduire vata, à chasser les gaz, à diminuer les ballonnements et à renforcer Ojas et l'appareil reproducteur. Le massage à l'huile chaude est excellent pour contrôler et réduire vata, en particulier en cas d'épuisement nerveux ou de déficience sexuelle. Utilisez des huiles de massage fortifiantes comme Dashamula Taila, Narayan Taila, de l'huile de sésame pure ou de l'huile de ricin. Massez lentement et doucement car la zone est sensible. Utilisez des huiles essentielles comme l'huile de noix de muscade, de valériane, de lotus ou de bois de santal pour calmer et fixer vata et pour renforcer ojas et la fonction reproductrice. Des huiles essentielles carminatives (qui chassent les gaz) telles que l'huile de cardamome, d'ase fétide (hing) ou de basilic appliquées sur ce point contribuent à débarrasser le gros intestin de vata ou des gaz qui distendent les tissus. Les types kapha souffrent souvent d'un excès de poids et d'eau et d'un tonus musculaire faible dans cette zone. Un massage plus vigoureux ainsi que des huiles essentielles pénétrantes telles que l'huile de cannelle, de clous de girofle ou de camphrier peuvent leur faire du bien.
yoga et méditation	La méditation sur le deuxième chakra qui est relié à ce marma permet de contrôler l'élément Eau, le sens du goût ainsi que les organes génitaux et urinaires. Pour ce faire on peut utiliser le mantra semence VAM en rapport avec l'élément cosmique Eau.
Traitement en cas de blessure	Toute blessure importante exige une intervention médicale immédiate. Pour une blessure bénigne à la vessie, l'Ayurveda utilise une décoction de shatavari et de punarnava pendant sept jours. Un bon équivalent en Occident serait la guimauve et uva ursi (la busserole).



Nabhi

Description	
Nom	Nabhi (nombril)
Nombre	1 point-marma
Type	Vaisseau (Sira)
Dimension	4 anguli (unité de mesure digitale)
Localisation	Le nombril et la zone environnante, derrière et autour de l'ombilic. Il s'agit d'une zone marmique de grande dimension.
Fonction	Contrôle le troisième chakra ou chakra du nombril (Manipura), le nadi Vishvodara ainsi que l'appareil digestif, le sang et l'appareil circulatoire (le Srotas Annavaha et le Srotas Raktavaha). C'est le centre pranique principal de la digestion et de l'effort. Contrôle Agni (le feu digestif), Pachaka pitta (les sucs digestifs), Ranjaka pitta (la couleur du sang et de la bile), Samana Vayu (qui équilibre l'énergie), le dosha pitta et l'élément Feu dans le corps dans son ensemble.
Structures anatomiques	Artère et veine épigastriques inférieures. Veine cave inférieure. Aorte abdominale. Nerfs du plexus solaire. Muscle grand droit de l'abdomen, muscles obliques externes et internes.
Caractéristiques en cas de blessure	Marma du type Sadya Pranahara (qui peut causer une mort immédiate). L'élément Feu prédomine en fonction des dommages subis.
Symptômes en cas de blessure	Une simple blessure ne cause pas la mort. Cependant en cas d'anévrisme de l'aorte, le choc peut causer une hémorragie et la mort. Une blessure grave peut causer un arrêt cardiaque réflexe.

Traitement	
Massage, acupression et aromathérapie	Massez la zone pendant environ cinq minutes en un mouvement circulaire autour du nombril. Il faut pratiquer l'acupression doucement car c'est un endroit sensible. Il suffit souvent de poser les mains et de masser doucement. C'est une zone excellente pour réduire pitta et l'empêcher de s'accumuler dans l'intestin grêle. Utilisez Dashamula Taila, de l'huile de sésame ou de l'huile d'amande pour calmer le stress, la tension nerveuse et combattre l'indigestion d'origine nerveuse (vata). Pour la chaleur et le stress dans le nombril causés par pitta utilisez Brahmi Taila ou de l'huile de noix de coco. Pour accroître Agni (la capacité de digérer) utilisez des huiles essentielles qui stimulent la digestion telles que l'huile essentielle de laurier, de gingembre, de fenouil ou de cardamome. Pour l'hyperacidité ou l'excès de pitta, massez avec des huiles essentielles rafraîchissantes telles que l'huile de mogra (le jasmin), de rose ou de bois de santal. L'huile de clous de girofle est recommandée pour accroître la capacité de digérer chez les gens de type pitta. Le simple fait de placer la main au-dessus du nombril a un effet protecteur et nourrissant, il calme vata en particulier si le thérapeute a un prana puissant.
Pâte à base de plantes médicinales (Lepa)	La pâte au bois de santal convient pour adoucir pitta (acidité) dans l'intestin grêle. Une pâte à l'ase fétide convient pour chasser les gaz et les ballonnements (vata)
Purgation (Virechana)	On utilise des plantes médicinales purgatives comme le séné, la racine de rhubarbe ou le triphala par voie interne (en doses élevées) pour chasser pitta de la zone du nombril. Cela fait partie de la thérapie du Pancha Karma et on doit l'utiliser uniquement sous surveillance médicale stricte.
Acupuncture (Suchi-karma)	Pour réduire l'accumulation de fluides dans l'abdomen, choisissez un point à quatre anguli en aval de la ligne paranièdiane latérale.
yoga et méditation	La méditation sur ce point peut aider à équilibrer tous les Pranas, à renforcer la digestion et à améliorer la force physique. On peut utiliser ici le mantra KRIM pour développer l'énergie et la capacité d'agir. La méditation sur le troisième chakra renforce l'élément Feu, la vue et les pieds en tant qu'organes moteurs. À cette fin on peut utiliser le mantra semence RAM pour l'élément cosmique Feu.
Traitement en cas de blessure	S'il y a saignement, appliquez de l'eau froide ou de la glace sur la zone et faites prendre par voie interne des plantes médicinales hémostatiques telles que l'heuchère saxifrage, le plantain ou le curcuma. Pour soulager la douleur, versez goutte à goutte pendant trente minutes sans interruption un mélange de ghee et d'huile sur la zone du marma.

Hridaya

Description	
Nom	Hridaya (le cœur)
Nombre	1 point marma
Type	Vaisseau (Sira)
Dimension	4 anguli (unité de mesure digitale)
Localisation	La région du cœur en général, le milieu du sternum, une région marmique de grande dimension.
Fonction	Contrôle le plasma, la lymphe et l'appareil circulatoire (Srotas Rasavaha et Srotas Raktavaha), Sadhaka pitta (le pouvoir de l'in

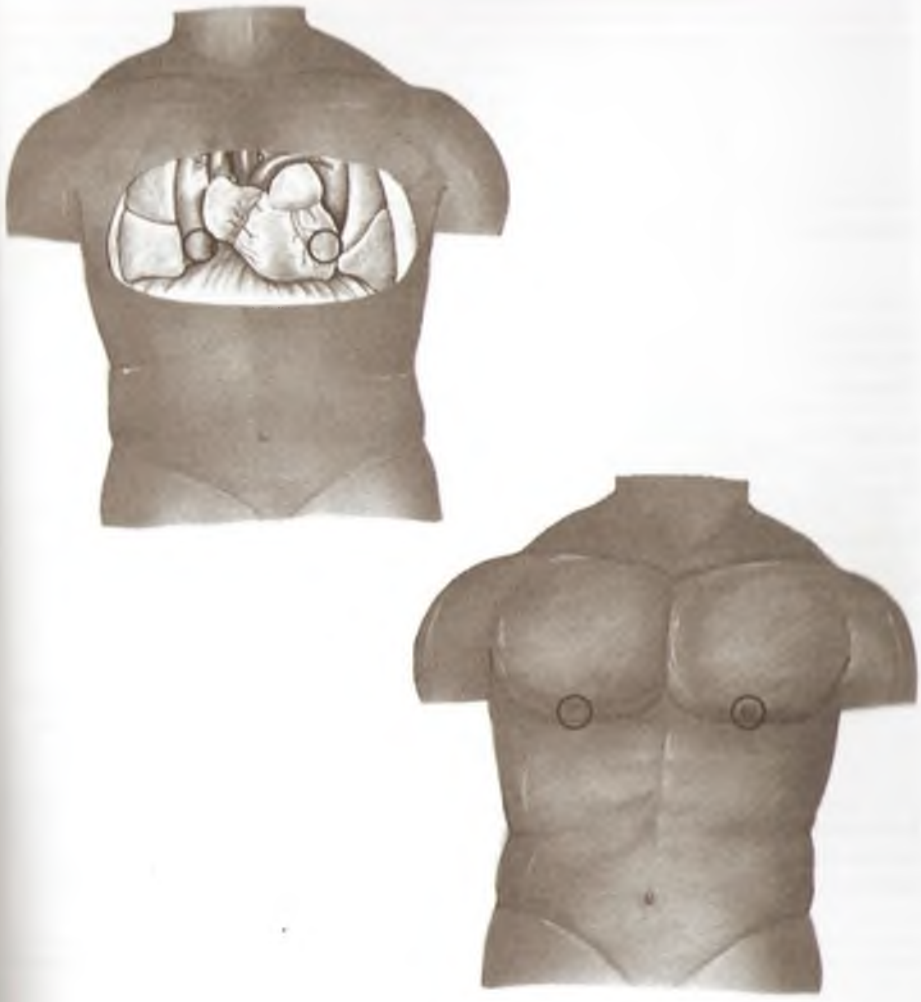
	prit), Vyana Vayu et prana Vayu (la vitalité et la circulation), Ojas (la force de l'immunité), Tarpaka kapha, Avalambaka kapha (la lubrification du cœur et des poumons), le nadi Varuna et le quatrième chakra ou chakra du cœur (Anahata). Contribue aussi à la sécrétion du lait maternel. Le cœur est le siège à la fois de l'esprit (chitta) et de la conscience (le Soi supérieur ou Atman). C'est la zone où réside notre conscience pendant l'état de sommeil profond. Il gouverne la forme pranique et la forme spirituelle d'Agni.
Structures anatomiques	Aorte ascendante. Veine cave supérieure et inférieure et veines pulmonaires issues des poumons. Drainage en direction des ganglions lymphatiques trachéo-bronchiques. Nerf vague. Muscle cardiaque. Os du sternum avec la deuxième, la troisième et la quatrième côtes.
Caractéristiques en cas de blessure	Marma du type Sadya Pranahara (qui peut causer une mort immédiate). L'élément Feu prédomine en fonction des dommages subis.
Symptômes en cas de blessure	Une blessure rendra la respiration difficile, causera des hémorragies internes, un état de choc et la mort.
Traitement	
Massage, acupression et aromathérapie	Massez avec douceur et avec un geste large en utilisant la paume de la main. Le simple fait de mettre la main au-dessus du cœur a un effet calmant, en particulier si le thérapeute a un prana puissant. On peut aussi utiliser l'acupression sur le point central du sternum pour chasser le stress et les émotions négatives. Le massage à l'huile de sésame est bénéfique pour calmer la région et réduire vata. L'huile de moutarde est meilleure pour améliorer la circulation et éliminer toute stagnation et kapha. Pour atténuer pitta en cas de maladies inflammatoires du cœur comme la péricardite, massez la région du cœur avec Brahmi Taila, de l'huile de bois de santal ou des huiles essentielles douces telles que l'huile de jasmin, de lotus, de rose et de safran. L'huile de bois de santal évacuera vata et pitta du cœur et contribuera à faciliter le calme et le sommeil. L'huile d'eucalyptus éliminera kapha du cœur. Les huiles essentielles de gingembre, de cannelle ou d'aunée stimuleront la circulation.
Hrid Basti (bain d'huile sur le cœur)	Hrid Basti, une méthode ayurvédique spéciale, consiste à baigner la zone du cœur dans de l'huile de sésame ou des huiles médicinales comme Ashwagandha Taila. Elle est très efficace pour contrôler vata aggravé, en cas d'arythmie (battements de cœur irréguliers) et d'angine de poitrine. À cette fin on utilise une grande quantité d'huile chaude que l'on fait couler goutte à goutte ou que l'on maintient sur la zone (en utilisant un anneau de pâte à base de farine ou d'autres substances pour empêcher l'huile de s'échapper). Ce traitement est semblable à Shirodhara que l'on utilise pour la tête.

Hridaya

Description	
Nom	Hridaya (le cœur)
Nombre	1 point marma
Type	Vaisseau (Sira)
Dimension	4 anguli (unité de mesure digitale)
Localisation	La région du cœur en général, le milieu du sternum, une région marmique de grande dimension.
Fonction	Contrôle le plasma, la lymphe et l'appareil circulatoire (Srotas Rasavaha et Srotas Raktavaha), Sadhaka pitta (le pouvoir de l'or

	prit), Vyana Vayu et prana Vayu (la vitalité et la circulation), Ojas (la force de l'immunité), Tarpaka kapha, Avalambaka kapha (la lubrification du cœur et des poumons), le nadi Varuna et le quatrième chakra ou chakra du cœur (Anahata). Contribue aussi à la sécrétion du lait maternel. Le cœur est le siège à la fois de l'esprit (chitta) et de la conscience (le Soi supérieur ou Atman). C'est la zone où réside notre conscience pendant l'état de sommeil profond. Il gouverne la forme pranique et la forme spirituelle d'Agni.
Structures anatomiques	Aorte ascendante. Veine cave supérieure et inférieure et veines pulmonaires issues des poumons. Drainage en direction des ganglions lymphatiques trachéo-bronchiques. Nerf vague. Muscle cardiaque. Os du sternum avec la deuxième, la troisième et la quatrième côtes.
Caractéristiques en cas de blessure	Marma du type Sadya Pranahara (qui peut causer une mort immédiate). L'élément Feu prédomine en fonction des dommages subis.
Symptômes en cas de blessure	Une blessure rendra la respiration difficile, causera des hémorragies internes, un état de choc et la mort.
Traitement	
Massage, acupression et aromathérapie	Massez avec douceur et avec un geste large en utilisant la paume de la main. Le simple fait de mettre la main au-dessus du cœur a un effet calmant, en particulier si le thérapeute a un prana puissant. On peut aussi utiliser l'acupression sur le point central du sternum pour chasser le stress et les émotions négatives. Le massage à l'huile de sésame est bénéfique pour calmer la région et réduire vata. L'huile de moutarde est meilleure pour améliorer la circulation et éliminer toute stagnation et kapha. Pour atténuer pitta en cas de maladies inflammatoires du cœur comme la péricardite, massez la région du cœur avec Brahmi Taila, de l'huile de bois de santal ou des huiles essentielles douces telles que l'huile de jasmin, de lotus, de rose et de safran. L'huile de bois de santal évacuera vata et pitta du cœur et contribuera à faciliter le calme et le sommeil. L'huile d'eucalyptus éliminera kapha du cœur. Les huiles essentielles de gingembre, de cannelle ou d'aunée stimuleront la circulation.
Hrid Basti (bain d'huile sur le cœur)	Hrid Basti, une méthode ayurvédique spéciale, consiste à baigner la zone du cœur dans de l'huile de sésame ou des huiles médicinales comme Ashwagandha Taila. Elle est très efficace pour contrôler vata aggravé, en cas d'arythmie (battements de cœur irréguliers) et d'angine de poitrine. À cette fin on utilise une grande quantité d'huile chaude que l'on fait couler goutte à goutte ou que l'on maintient sur la zone (en utilisant un anneau de pâte à base de farine ou d'autres substances pour empêcher l'huile de s'échapper). Ce traitement est semblable à Shirodhara que l'on utilise pour la tête.

yoga et méditation	La méditation sur le cœur calme l'esprit, chasse le stress dû aux émotions et contribue à favoriser un sommeil profond. La méditation sur le chakra du cœur renforce l'élément Air, la peau, le toucher et les mains en tant qu'organes moteurs. Elle est importante pour développer le pouvoir curatif du prana. À cette fin on peut utiliser le mantra semence YAM pour l'élément cosmique Air ou le mantra du cœur HRIM. On peut faire passer son attention de la tête au cœur et ainsi pratiquer le Pratyahara ou intériorisation de l'esprit et des sens, pour surmonter l'anxiété et l'agitation. Le cœur est le centre du Soi supérieur ainsi que de toute forme de divinité que l'on peut vénérer. On peut méditer sur elle en cet endroit.
Traitement en cas de blessure	S'il s'agit d'une blessure grave, faites immédiatement appel à un médecin. Pour un saignement peu important dans la région, mettez de l'eau froide ou de la glace sur la zone et faites prendre des plantes médicinales hémostatiques par voie interne comme le curcuma, l'heuchère saxifrage ou le plantain. En cas de blessure légère versez goutte à goutte sans interruption pendant vingt minutes un mélange de ghee et d'huile de sésame. En cas de respiration difficile ou de faiblesse cardiaque, donnez des infusions de plantes médicinales comme l'arbre à suif, la cannelle, le gingembre ou l'épine-vinette.



Stanamula

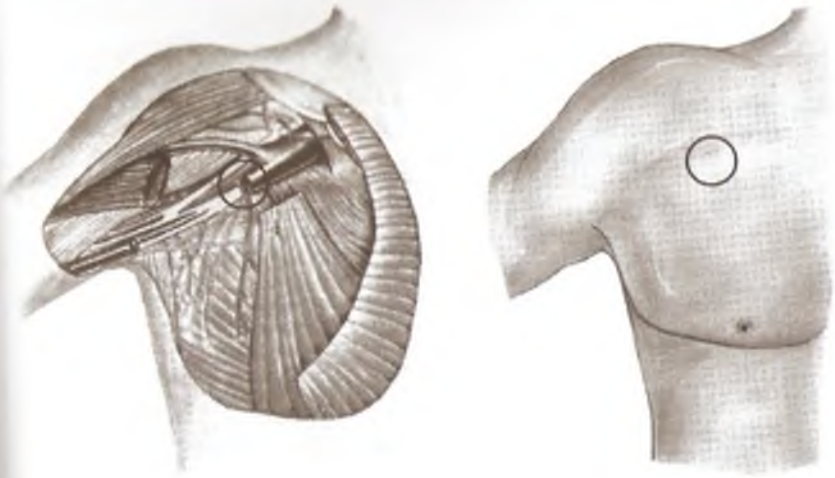
Description	
Nom	Stanamula (base du sein)
Nombre	2 points-marmas (un sur chaque sein)
Type	Vaisseau (Sira)
Dimension	2 anguli (unité de mesure digitale)

Localisation	Un marma de direction inférieure [illegible] On agit de façon efficace au niveau du point qui se trouve juste au-dessous des mamelons.
Fonction	Contrôle le système musculaire (Srotas Mamsavaha), en particulier dans la zone de la poitrine, Avalambaka kapha (la lubrification de la poitrine), prana Vayu et Vyana Vayu (la circulation de l'énergie) et la pression sanguine. Gouverne la lactation chez les femmes (Srotas Stanyavaha).
Structures anatomiques	Artère et veine mammaires internes. Drainage en direction des ganglions lymphatiques axillaires. Nerf pneumogastrique et nerfs intercostaux. Muscle grand pectoral et muscle petit pectoral. Muscles intercostaux.
Caractéristiques en cas de blessure	Marma du type Kalantara Pranahara (peut entraîner la mort à long terme). L'élément Feu et l'élément Eau prédominent en fonction des dommages subis.
Symptômes en cas de blessure	Une blessure grave peut causer des difficultés respiratoires, des saignements et finalement la mort.
Traitement	
Massage, acupression et aromathérapie	Massez ou pratiquez l'acupression en prenant garde, car c'est une zone sensible. Pour contrôler le Srotas Mamsavaha (l'appareil musculaire) massez avec Karpas-asthyadi Taila, de l'huile d'amande ou de l'huile de sésame. Utilisez des huiles essentielles telles que l'huile de camphrier, de cannelle, de genévrier, de safran ou de myrrhe pour améliorer la circulation et réduire kapha dans la zone du cœur et de la poitrine.
Traitement en cas de blessure	En cas de léger saignement, donnez par voie interne des plantes médicinales hémostatiques telles que le curcuma, le plantain, l'arjuna ou le nagakeshara. S'il y a un œdème, appliquez une pâte de camphre et de graines de lin.

Stanarohita

Description	
Nom	Stanarohita (zone supérieure de la poitrine)
Nombre	2 points-marmas (un sur chaque sein)
Type	Muscle (Mamsa)
Dimension	1/2 anguli (unité de mesure digitale)
Localisation	À deux anguli juste au-dessus du centre des mamelons (supéromédian), sur le bord des muscles au-dessus des seins.
Fonction	Contrôle le système musculaire et le système nerveux (Srotas Mamsavaha et Srotas Majjavaha), prana Vayu et Vyana Vayu, les poumons et favorise la sécrétion du lait maternel (Srotas Stanyavaha).

anatomiques	petit pectoral, une partie du muscle grand dorsal, la quatrième côte. Nerf pneumogastrique. Artère pulmonaire et artère thoracique interne et aorte descendante. Veine cave supérieure et veine thoracique interne.
Caractéristiques en cas de blessure	Marma du type Kalantara Pranahara (peut entraîner la mort à long terme). L'élément Feu et l'élément Eau prédominent en fonction des dommages subis.
Symptômes en cas de blessure	Une blessure à l'artère pulmonaire causera une hémorragie, un collapsus et finalement la mort.
Traitement	
Massage, acupression et aromathérapie	Massez la zone en un mouvement circulaire appuyé pendant environ cinq minutes. L'acupression est efficace ici pour calmer les émotions et diminuer la tension émotionnelle. Le marma droit est davantage en rapport avec le poumon droit, tandis que le marma gauche est davantage en rapport avec le poumon gauche. Utilisez de l'huile de sésame, d'amande ou Ashwagandha Taila pour calmer vata et diminuer l'anxiété. Pour le Srotas Mamsavaha et le Srotas Majjavaha (système musculaire et système nerveux) utilisez des huiles essentielles telles que l'huile de basilic, de sauge, de valériane, de myrrhe, de genévrier ou de bois de santal. Pour diminuer la toux et réduire kapha, utilisez des huiles essentielles telles que l'huile d'eucalyptus, de menthe ou de camphrier, en les faisant pénétrer en frottant sur ce point.
Acupuncture (Suchi-karma)	Pour traiter la pleurésie et les abcès au poumon, choisissez un point à un travers de doigt latéralement par rapport à l'aréole du sein.
Traitement en cas de blessure	Une blessure aux vaisseaux sanguins et aux nerfs qui se trouvent à proximité peut causer des saignements et un choc. Utilisez alors des plantes médicinales hémostatiques telles que le curcuma, l'heuchère saxifrage ou le bois de santal. La poudre de sitopaladi est un bon remède ayurvédique pour la toux et les difficultés respiratoires après une blessure dans cette zone.



Apalapa

Description	
Nom	Apalapa (sans protection ; l'aisselle ou creux axillaire)
Nombre	2 points-marmas, un de chaque côté
Type	Vaisseau (Sira)
Dimension	1/2 anguli (unité de mesure digitale)
Localisation	Dans la zone de l'aisselle, à 1/2 anguli vers le bas et latéralement par rapport au centre de la ligne qui relie l'extrémité sternale externe de la clavicule, origine du petit pectoral sous l'apophyse coracoïdienne, juste au-dessous de Kakshadhara.
Fonction	Contrôle le système nerveux (Srotas Majjavaha), l'influx nerveux en direction des bras et Vyana Vayu (circulation périphérique en direction des bras).
Structures anatomiques	Artère et veine sous-clavières. Drainage en direction des ganglions lymphatiques axillaires. Nerfs du plexus brachial. Grand pectoral et biceps.
Caractéristiques en cas de blessure	Marma du type Kalantara Pranahara (peut entraîner la mort à long terme). L'élément Feu et l'élément Eau prédominent en fonction des dommages subis.

Symptômes en cas de blessure	Une blessure profonde à l'artère subclavière causera une hémorragie grave.
Traitement	
Massage, acupression et aromathérapie	Utilisez les méthodes de massage habituelles, en vous servant de vos doigts pour accéder plus facilement au point. Ce marma convient aussi à l'acupression pour soulager la tension musculaire et nerveuse dans les épaules, le dos et le cou. Pour contrôler le Srotas Majjavaha (le système nerveux), utilisez Asanaeladi Taila, Ashwagandha Taila, de l'huile d'amande ou de l'huile de sésame. Utilisez des huiles essentielles antispasmodiques telles que l'huile de valériane, de jatamamsi de lotus ou de basilic, qui diminuent la tension musculaire.
Traitement en cas de blessure	S'il y a saignement, appliquez de la glace ou des plantes médicinales hémostatiques telles que l'heuchère saxifrage, le curcuma ou l'arnica. Ensuite appliquez une pâte antiseptique composée d'un mélange de triphala, de lait et de ghee sur la zone blessée. Vous pouvez aussi faire prendre au patient une teinture de myrrhe ou d'hydrastis. Les plantes ayurvédiques qui conviennent pour cet état sont le guggul et le shilajit.

Apastambha

Description	
Nom	Apasthamba (qui se tient sur le côté ; point en haut de l'abdomen censé véhiculer le prana ou la force vitale)
Nombre	2 points-marmas, un de chaque côté
Type	Vaisseau (Sira)
Dimension	1/2 anguli (unité de mesure digitale)
Localisation	Médian et vers le bas en partant des mamelons au niveau de la troisième côte latéralement par rapport au sternum.
Fonction	Contrôle Kledaka kapha (les sucs digestifs de kapha), les tissus osseux et adipeux ainsi que certains canaux (le Srotas Asthivaha et le Srotas Medovaha).

anatomiques	pulmonaire, aorte descendante. Drainage en direction des ganglions lymphatiques trachéo-bronchiques et bronchopulmonaires. Nerf pneumogastrique et bronches. Grand pectoral, petit pectoral et muscle intercostal.
Caractéristiques en cas de blessure	Marma du type Kalantara Pranahara (peut entraîner la mort à long terme). L'élément Feu et l'élément Eau prédominent en fonction des dommages subis.
Symptômes en cas de bessure	Une blessure aux bronches et aux vaisseaux environnants cause une hémorragie qui peut être grave.
Traitement	
Massage, acupression et aromathérapie	Suivez les procédures habituelles pour masser, en agissant sur les muscles environnants. C'est une zone qui se prête parfaitement au traitement pour réduire kapha, en l'empêchant de s'accumuler dans son site (l'estomac). Pour contrôler le Srotas Medovaha et le Srotas Asthivaha (les os et les tissus adipeux), utilisez Kshirabala Taila, de l'huile de moutarde ou de l'huile de sésame pour masser. Utilisez des huiles essentielles qui réduisent les lipides et consolident les os comme l'huile de myrrhe, de guggul, de gingembre ou de cannelle. Pour réduire kapha (le mucus) dans les poumons et traiter la toux, utilisez des huiles essentielles pénétrantes telles que l'huile de camphrier, d'eucalyptus ou de myrrhe. L'acupression ici aide à perdre du poids et à contrôler kapha ainsi qu'à accroître le prana.
Traitement en cas de blessure	Une blessure peut causer une pneumonie. Traiter comme pour le marma Apalapa.

CHAPITRE 11

LES MARMAS DU DOS ET DES HANCHES

7 zones marmiques et 14 points-marmas

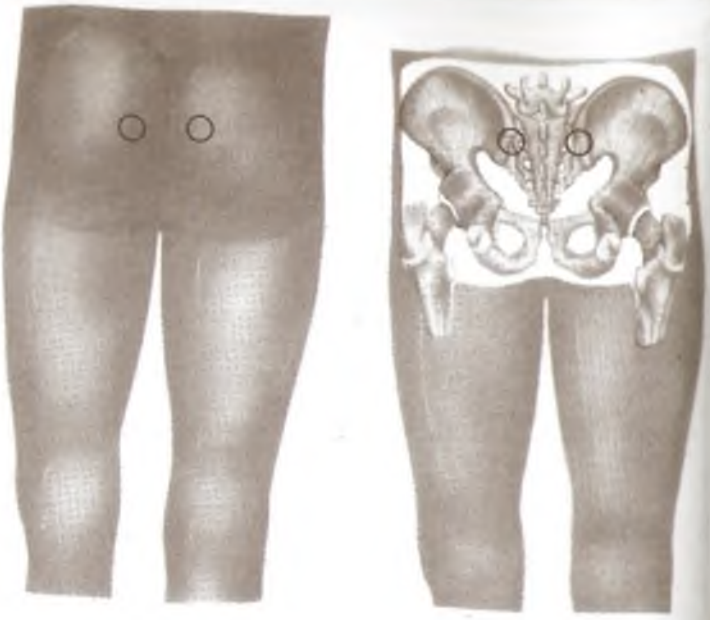
Ces marmas sont les points clés dont dépendent les os des épaules et des hanches, les deux articulations principales du corps. Les hanches sont un site important où s'accumulent kapha et les tissus adipeux. Elles sont reliées au système lymphatique, à ojas, source de la vitalité primordiale. Le prana et la force essentielle de l'organisme se concentrent dans les épaules, qui sont en relation avec les poumons et avec le cœur. En général on peut exercer une pression forte sur ces points et pratiquer un massage vigoureux, même avec le coude. Différentes techniques de massage du dos sur ces points sont également efficaces.

On peut ajouter deux zones supplémentaires aux sept zones mentionnées. La première se trouve sur la colonne vertébrale au niveau du nombril : elle comprend des points dont la largeur est d'1/2 anguli et qui sont localisés de chaque côté de la colonne. Si on les traite, on obtient les mêmes résultats qu'en traitant le nombril (le marma Nabhi). La seconde zone supplémentaire se trouve aussi sur la colonne vertébrale au niveau du cœur ; elle comprend également des points qui sont situés de chaque côté de la colonne vertébrale et ont une largeur d'1/2 anguli. Si on les traite, on obtient les mêmes effets qu'en traitant le cœur (le marma Hridaya). On traite souvent ces deux marmas supplémentaires qui correspondent aux deux chakras du dos par l'aromathérapie et par l'acupression. Cependant ils ne font pas partie des 107 marmas classiques.

Katikataruna

Description	
Nom	Katikataruna (ce qui part de la hanche ; le centre des fesses)
Nombre	2 points-marmas (un de chaque côté)
Type	Os (Asthi)
Dimension	1/2 anguli (unité de mesure digitale)
Localisation	À l'articulation de la hanche. Situé à deux anguli et demi du grand trochanter du fémur vers le bas et en direction de l'intérieur, sur la ligne qui relie le grand trochanter et la tubérosité ischiatique en aplomb de la zone orbiculaire de l'articulation coxo-fémorale.
Fonction	Contrôle le squelette (le Srotas Asthivaha), Sleshaka Kapaha (la lubrification des articulations) et le Srotas Swedavaha (les glandes sudoripares). Soulage vata.

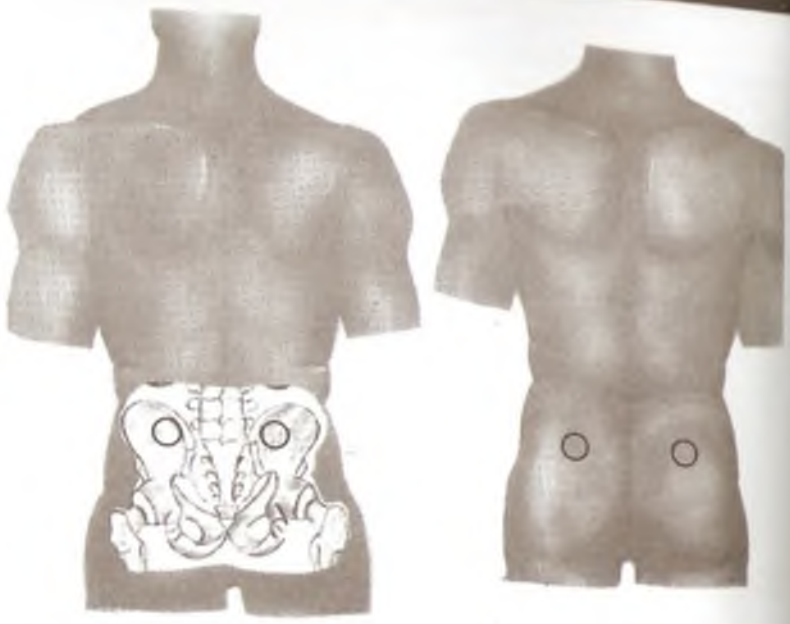
anatomiques	Artère fessière supérieure et veine fessière supérieure. Drainage des ganglions lymphatiques iliaques. Nerfs du plexus sacré. Muscle grand fessier.
Caractéristiques en cas de blessure	Marma du type Kalantara Pranahara (peut entraîner la mort à long terme). L'élément Feu et l'élément Eau prédominent en fonction des dommages subis.
Symptômes en cas de blessure	Une blessure à l'artère peut provoquer une hémorragie et l'anémie peut s'ensuivre.
Traitement	
Massage, acupression et aromathérapie	Massez la zone en effectuant avec force un mouvement circulaire pendant environ cinq minutes. On peut également pratiquer sur ce point l'acupression avec force pour diminuer la tension dans les hanches et le bassin (on peut utiliser le coude pour effectuer la pression avec plus de force, si c'est nécessaire). Pour contrôler le Srotas Asthivaha (le squelette) et Sleshaka kapha, utilisez Dhanvantara Taila, Gandha Taila, Bhringaraj Taila, Ashwagandha Taila, de l'huile d'amande ou de l'huile de sésame. Utilisez des huiles essentielles qui guérissent les os telles que l'huile de myrrhe, de guggul, de camphrier ou de gaulthérie. Pour contrôler le Srotas Swedavaha (la sudation) massez avec Kakolyadi Taila ou de l'huile de moutarde. Utilisez des huiles essentielles qui favorisent la sudation telles que l'huile de camphrier, d'eucalyptus, de menthe ou de sauge.
Acupuncture (Suchi-karma)	Pour traiter des fièvres anciennes ou récurrentes, choisissez un point au centre de l'articulation sacrée pour l'acupuncture.
Traitement en cas de blessure	Mettez une bande pour soulager la douleur et arrêter l'hémorragie. Appliquez une pâte au curcuma, au bois de santal et à la réglisse sur la partie blessée.



Kukundara

Description	
Nom	Kukundara (sur les reins de chaque côté de l'épine iliaque postéro-supérieure)
Nombre	2 points-marmas (un de chaque côté du dos)
Type	Articulation (Sandhi)
Dimension	1/2 anguli (unité de mesure digitale)
Localisation	Sur les échancrures de l'épine iliaque postéro-supérieure juste au-dessus des fesses (région interne ou spinale de la hanche).
Fonction	Contrôle le système circulatoire et la constitution du sang (Srotas Raktavaha et formation de Rakta Dhatu) et Ranjaka pitta (la couleur du sang) de même que la menstruation. Il est également relié au deuxième chakra ou chakra de la sexualité (Svadhisthana) à Ojas et à Apana Vayu.

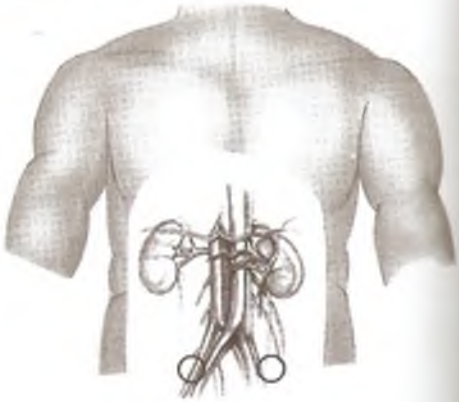
anatomiques	et veine fessière inférieure. Artère et veine honteuses inférieures. Nerf sciatique. Muscle grand fessier et muscle releveur de l'anus.
Caractéristiques en cas de blessure	Marma du type Vaikalyakara (peut causer une incapacité fonctionnelle). L'élément Eau prédomine en fonction des dommages subis.
Symptômes en cas de blessure	Une blessure au nerf sciatique peut avoir pour conséquence la perte des sensations dans un membre inférieur et la paralysie de ce membre.
Traitement	
Massage, acupression et aromathérapie	Massez la zone en effectuant avec force des mouvements circulaires pendant environ cinq minutes. On peut également pratiquer avec force l'acupression sur ce point. Pour stimuler le Srotas Raktavaha (le système circulatoire) utilisez Manjishtadi Taila ou Kottamchukadi (acore vrai, ail et galanga) ou massez avec des huiles telles que l'huile de carthame et l'huile de moutarde. Utilisez des huiles essentielles qui activent la circulation du sang; telles que l'huile d'angélique, de safran, de romarin, de curcuma ou de myrrhe. Massez la zone avec des huiles tonifiantes telles que Shatavari Taila ou Ashwagandha Taila ou de l'huile de sésame pure en cas d'insuffisance de la formule sanguine.
yoga et méditation	La méditation sur le deuxième chakra, qui est relié à ce marma, permet de contrôler l'élément Eau, le sens du goût et le système uro-génital. À cette fin on peut utiliser le mantra semence VAM pour renforcer l'élément Eau cosmique.
Traitement en cas de blessure	Faites tomber goutte à goutte de l'huile de sésame chaude (dhara) sur la zone du marma. Pour soulager la douleur et réduire l'œdème, utilisez une pâte de santal, de curcuma et d'heuchère saxifrage.



Nitamba

Description	
Nom	Nitamba (partie supérieure des fesses)
Nombre	2 points-marmas (un sur chaque fesse)
Type	Os (Asthi)
Dimension	1/2 anguli (unité de mesure digitale)
Localisation	1/2 anguli au-dessus du marma Kukundara.
Fonction	Il contrôle le plasma et le système lymphatique, le métabolisme des lipides, le squelette et le système urinaire (Srotas Rasavaha, Srotas Medovaha, Srotas Asthivaha et Srotas Mutravaha) de même que les reins : un point kapha important.
Structures anatomiques	Ilion et sacrum, articulation sacro-iliaque antérieure et postérieure. Ligaments sacro-iliaques. Plexus sacré. Muscle psoas et muscles iliaques.

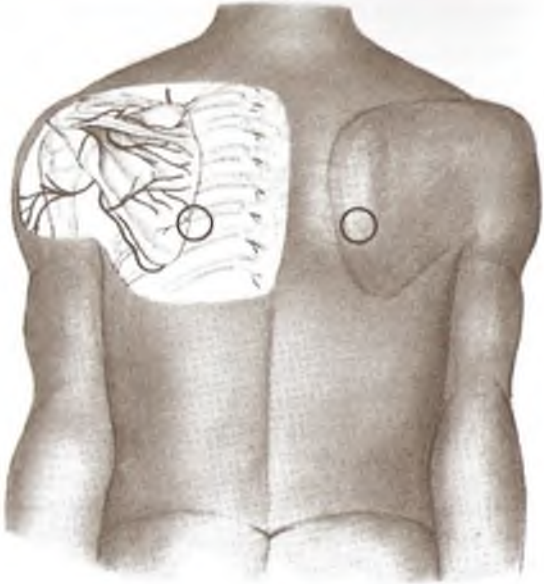
Caractéristiques en cas de blessure	Marma du type Kalantara Pranahara (peut entraîner la mort à long terme). L'élément Feu et l'élément Eau prédominent en fonction des dommages subis.
Symptômes en cas de blessure	Une blessure à l'os iliaque et au plexus sacré aura pour conséquence l'incapacité fonctionnelle et l'affaiblissement des muscles.
Traitement	
Massage, acupression et aromathérapie	Massez la zone en un mouvement circulaire appuyé pendant environ cinq minutes. Il est possible de pratiquer l'acupression en appuyant fortement sur ce point pour aider à réduire le surpoids et à contrôler kapha. On peut se servir des coudes pour accentuer la pression, si nécessaire. Pour contrôler le Srotas Rasavaha (le système lymphatique) massez avec Nimba Taila ou de l'huile de moutarde et avec des huiles essentielles stimulantes telles que l'huile de camphrier ou de cardamome. Pour contrôler le Srotas Astivaha (le squelette) massez avec Nimbapatradi Taila ou de l'huile de sésame et des huiles essentielles analgésiques telles que l'huile de myrrhe, de guggul, de valériane ou de gaulthérie.
Traitement en cas de blessure	En cas d'œdème, appliquez une pâte au lemongrass et au shatavari (prêle). Plus tard massez avec Shatavari Taila. Un anuvasana ou lavement à l'huile peut être efficace.



Parshvasandhi

Description	
Nom	Parshvasandhi (le côté de la taille)
Nombre	2 points-marmas
Type	Vaisseau (Sira)
Dimension	1/2 anguli (unité de mesure digitale)
Localisation	Sur le dos l'emplacement est la face latérale de la charnière lombo-sacrée. Mais sur la face antérieure le point-marma est près de l'artère iliaque commune.

Fonction	Il contrôle le deuxième chakra (Svadhisthana), les surrénales, les ovaires et les canaux des appareils digestif, excréteur et respiratoire (Srotas Annavaha, Srotas Purishavaha et Srotas Pranavaha). Il est relié à Ojas dont la force se manifeste dans les jambes.
Structures anatomiques	Artère iliaque commune et drainage des veines à partir de la zone pelvienne et des jambes. Drainage vers les ganglions lymphatiques iliaques. Plexus hypogastrique. Cinquième vertèbre lombaire et première vertèbre sacrée. Charnière lombosacrée.
Caractéristiques en cas de blessure	Marma du type Kalantara Pranahara (peut entraîner la mort à long terme). L'élément Feu et l'élément Eau prédominent en fonction des dommages subis.
Symptômes en cas de blessure	Une blessure à l'artère iliaque commune peut provoquer une hémorragie grave.
Traitement	
Massage, acupression et aromathérapie	Suivez la procédure de massage habituelle en effectuant les mouvements avec force. L'acupression en ce point renforce ojas, le système immunitaire et l'appareil reproducteur. Il est conseillé de traiter à la fois ce marma et les marmas Basti et Vitapa de l'autre côté du corps. Pour contrôler le deuxième chakra (Svadhisthana), les surrénales et les ovaires, massez avec Vacha-lashunadi Taila ou avec de l'huile de sésame. Utilisez des huiles essentielles telles que celles de noix de muscade, de menthe pouliot, de musc ou de safran. Utilisez en général Bala Taila ou Ashwagandha pour revigorer.
Acupuncture (Suchi-karma)	Pour traiter la dysenterie ou la diarrhée choisissez un point à quatre travers de doigt du centre du marma.
Traitement en cas de blessure	Si une hémorragie se produit à la suite d'une blessure, mettez un bandage et faites prendre par voie interne des plantes médicinales hémostatiques telles que le curcuma et l'heuchère saxifrage. Le patient doit se reposer au lit.



Brihati

Description	
Nom	Brihati (la partie large du dos)
Nombre	2 points-marmas, un de chaque côté du dos
Type	Vaisseau (Sira)
Dimension	1/2 anguli (unité de mesure digitale)
Localisation	Entre les omoplates, à trois anguli au-dessus de l'angle inférieur de l'omoplate sur le bord interne, dans la zone triangulaire.
Fonction	Contrôle le troisième chakra ou chakra du nombril (Manipura), pitta et Tejas (le courage et la bravoure qui se manifestent dans les bras), le Srotas Swedavaha (la sudation), Bhrajaka pitta (l'absorption de la chaleur par la peau), Vyana Vayu, le plasma et le système lymphatique (le Srotas Rasavaha).
Structures anatomiques	L'artère sous-scapulaire, la veine sous-scapulaire. Drainage vers les ganglions lymphatiques axillaires sous-scapulaires. Le nerf sus-scapulaire et le nerf circonflexe. Muscle sous-épineux, muscles grand rond et petit rond, et muscle trapèze.

Caractéristiques en cas de blessure	Marma du type Kalantara Pranahara (peut entraîner la mort à long terme). L'élément Feu et l'élément Eau prédominent en fonction des dommages subis.
Symptômes en cas de blessure	Une blessure superficielle peut causer des dommages aux vaisseaux et une blessure profonde lésera les poumons.
Traitement	
Massage, acupression et aromathérapie	Massez la zone avec un mouvement circulaire effectué avec force pendant environ cinq minutes. L'acupression peut soulager la tension et le stress dans les épaules, le dos et le cœur. Le traitement de ce marma peut être associé à celui du marma Hridaya de l'autre côté du corps. Pour améliorer les fonctions du Srotas Rasavaha (plasma et système lymphatique), utilisez Rasa Taila, Himasagara Taila ou de l'huile de moutarde et des huiles essentielles stimulantes telles que l'huile de cardamome, de camphrier ou d'eucalyptus.
Acupuncture (Suchi-karma)	Pour traiter une épaule ankylosée ou des muscles du bras atrophiés, choisissez un point à un anguli du centre du marma.
Traitement en cas de blessure	Il s'agit du marma d'un vaisseau (Sira), il peut donc saigner facilement. Pour arrêter l'hémorragie, mettez de la glace, faites prendre des plantes médicinales hémostatiques et conseillez au patient de rester au lit. Un laxatif léger tel que le triphala est recommandé.

Amsaphalaka

Description	
Nom	Amsaphalaka (omoplate)
Nombre	2 points-marmas (un sur chaque omoplate)
Type	Os (Asthi)
Dimension	1/2 anguli (unité de mesure digitale)

Localisation	Sur l'omoplate au-dessus de Brihati, l'angle supéromédian de l'omoplate.
Fonction	Il contrôle l'appareil respiratoire (Srotas Pranavaha), Sleshaka kapha (la lubrification des articulations) prana Vayu et Vyana Vayu (la circulation de l'énergie) et le quatrième chakra ou chakra du cœur (Anahata).
Structures anatomiques	Cinquième, sixième et septième vertèbres cervicales et premières vertèbres thoraciques. Artère sous-clavière et veine sous-clavière. Cinquième, sixième et septième nerfs dorsaux. Muscle trapèze et muscle grand rhomboïde.
Caractéristiques en cas de blessure	Marma du type Vaikalyakara (peut causer une incapacité fonctionnelle). L'élément Eau prédomine en fonction des dommages subis.
Symptômes en cas de blessure	Une lésion du nerf peut causer un dysfonctionnement des muscles. Une incapacité fonctionnelle et la fonte des tissus musculaires peuvent s'ensuivre.
Traitement	
Massage, acupression et aromathérapie	Massez la zone avec des mouvements circulaires appuyés pendant environ cinq minutes. L'acupression pratiquée sur ce point contribue à faire circuler le prana dans les bras, les poumons et la poitrine, améliorant ainsi la fonction de VyanaVayu (circulation périphérique). Pour améliorer les fonctions du Srotas Pranavaha (l'appareil respiratoire), utilisez Mahanarayan Taila, Shefali Taila, de l'huile d'amande ou de l'huile de sésame. Utilisez des huiles essentielles stimulantes telles que l'huile d'eucalyptus, de menthe ou de camphrier, qui dégagent les poumons et la poitrine.
Traitement en cas de blessure	Pour remédier à l'œdème et à la douleur appliquez une pâte au bois de santal et au khus (si vous pouvez vous en procurer, sinon le bois de santal seul est efficace). Ensuite massez la zone avec des huiles anti-vata telles que Dashamula Taila, Bala Taila ou de l'huile de sésame. En cas de fracture, mettez un bandage et évitez tout mouvement dans cette partie du corps.

Amsa

Description	
Nom	Amsa (l'épaule)
Nombre	2 points-marmas (un sur chaque épaule)
Type	Ligament (Snayu)
Dimension	1/2 anguli (unité de mesure digitale)
Localisation	Entre le cou et les bras, sur le trapèze, à un demi-anguli latéralement par rapport à l'apophyse épineuse de la cinquième vertèbre cervicale.

	Bhrajaka pitta (absorption de la chaleur par la peau), Udana Vayu (mouvement ascendant du prana) et le cerveau.
Structures anatomiques	Le trapèze et le muscle angulaire de l'omoplate. L'artère sous-scapulaire et la veine sous-scapulaire. Drainage vers les ganglions axillaires sous-scapulaires. Os de l'omoplate, ligament acromio-coracoïdien et ligament coracoïdien. Nerf phrénique, troisième et quatrième nerfs cervicaux.
Caractéristiques en cas de blessure	Marma du type Vaikalyakara (peut causer une incapacité fonctionnelle). L'élément Eau prédomine en fonction des dommages subis.
Symptômes en cas de blessure	Une blessure aux muscles et aux ligaments aura pour conséquence une incapacité fonctionnelle.
Traitement	
Massage, acupression et aromathérapie	Suivez la procédure habituelle de massage en appliquant une certaine force sur la zone concernée, en particulier en vous servant de vos pouces. L'acupression permet d'obtenir d'excellents résultats lorsqu'il s'agit de relâcher la tension du cou et de renforcer Udana (mouvement ascendant de l'énergie). Pour contrôler Bhrajaka pitta (pitta de la peau), massez avec Brahmi Taila ou avec de l'huile de tournesol ou de noix de coco. Utilisez des huiles essentielles telles que l'huile de jasmin, de bois de santal, d'armoise ou de camomille. Pour Udana Vayu, les huiles essentielles qui sont efficaces pour la gorge sont l'huile d'arbre à suif, de menthe ou de sauge.
Yoga et méditation	La méditation sur le cinquième chakra ou chakra de la gorge permet de contrôler l'élément Éther, la qualité sensorielle du son, l'audition et la parole. Pour cela il est possible d'utiliser le mantra-semence HAM pour l'élément cosmique Éther. La méditation sur ce point contrôle tous les sens et tous les éléments par l'intermédiaire de l'élément Éther et de la qualité sensorielle du son. Le mantra AÏM qui régit la parole est efficace ici. On peut également se concentrer sur ce point pour améliorer l'état de rêve, car l'âme, dit-on, réside dans la gorge quand on rêve.
Traitement en cas de blessure	Il est identique au traitement d'Amsaphalaka.

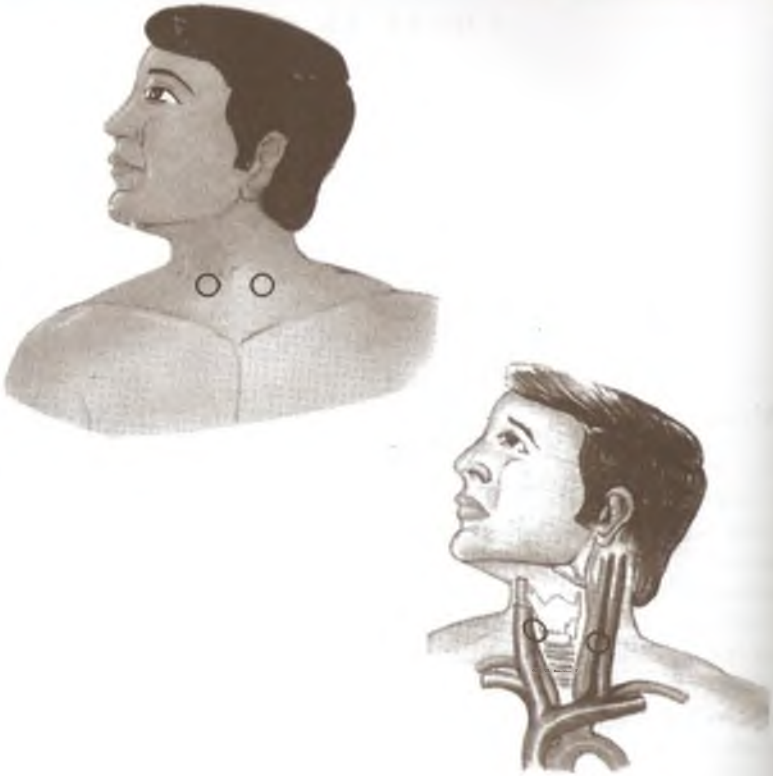
CHAPITRE 12

LES MARMAS DE LA TÊTE ET DU COU

14 zones marmiques et 37 points-marmas

La tête et le cou, avec leurs zones sensibles, les organes des sens et le cerveau qui établit les relations, possèdent le plus grand nombre de marmas. La tête est l'endroit où nous recevons le plus de prana et de nutriments par l'intermédiaire des organes des sens, notamment le nez et la bouche. Le cou détermine notre posture et la circulation du sang vers la tête. L'alignement correct du haut du dos, du cou et de la tête est essentiel pour acquérir la clarté d'esprit et pratiquer la méditation. Les marmas de la tête sont importants pour traiter les désordres psychologiques et les dérèglements du système nerveux.

On traite souvent les marmas de la tête plus facilement par l'acupression que par le massage, car ils sont en général de petite dimension. L'application sur la tête d'huiles lourdes telles que l'huile de sésame est très apaisante, elle calme les nerfs et provoque le sommeil. Des huiles essentielles épicées telles que l'huile d'eucalyptus ou de gingembre appliquées sur la tête sont recommandées pour dégager les sinus et stimuler l'esprit et les sens. Les marmas du visage et de la tête sont particulièrement indiqués pour l'acupression et le massage facial. On peut traiter les marmas du sommet de la tête en massant le crâne.



Nila

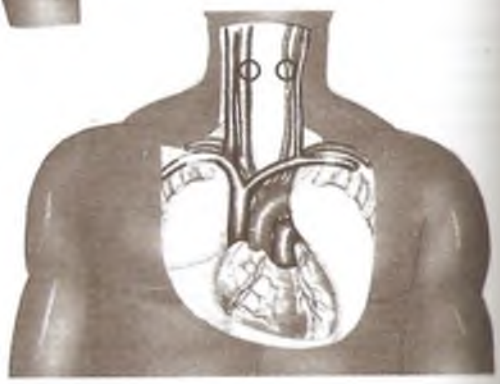
Description	
Nom	Nila (bleu foncé, la couleur des veines à cet endroit)
Nombre	2 points-marmas (un de chaque côté du cou)
Type	Vaisseau (Sira)
Dimension	4 anguli (unité de mesure digitale)
Localisation	Une vaste zone en bas du cou où les points principaux sont situés latéralement par rapport à la trachée. L'endroit qui est surtout vulnérable est la trachée elle-même. On peut aussi sentir le pouls à cet emplacement.

Fonction	Contrôle Bhrajaka pitta (absorption de la chaleur par la peau), Udana Vayu (prana ascendant), la parole, la thyroïde et la circulation du sang en direction du cerveau.
Structures anatomiques	Ce marma est situé sur la veine jugulaire interne. Ganglions lymphatiques cervicaux supérieurs. Nerfs spinaux qui se prolongent par la branche sterno-mastoïdienne et la branche laryngée récurrente. Rameaux primaires des quatrième, cinquième et sixième nerfs cervicaux.
Caractéristiques en cas de blessure	Marma du type Vaikalyakara (peut causer une incapacité fonctionnelle). L'élément Eau prédomine en fonction des dommages subis.
Symptômes en cas de blessure	Bien que le mot Nila désigne les vaisseaux sanguins, une blessure aux cordes vocales se manifeste par l'extinction de la voix.
Traitement	
Massage, acupression et aromathérapie	Massez sans exercer de pression car le cou est une zone sensible. Il est plus important d'appliquer de l'huile que d'exercer une pression. Effleurez la peau pour transmettre le prana, voilà tout ce qui est nécessaire. En général on ne pratique pas l'acupression sur ce marma. Pour Bhrajaka pitta (pitta dans la peau) utilisez Brahmi Taila, Bhringaraj Taila ou de l'huile de noix de coco pure. Utilisez des huiles essentielles rafraîchissantes, comme l'huile de bois de santal, de camomille, de clous de girofle, de coriandre, de rose ou d'armoise. Pour améliorer la voix utilisez des huiles essentielles telles que l'huile d'acore vrai, d'arbre à suif ou de menthe poivrée qui dégagent la gorge. Elles peuvent également être efficaces en cas de mal de gorge, de laryngite ou de problèmes de ce genre.
yoga et méditation	Ce marma est un bon endroit pour la concentration et la méditation afin d'améliorer la voix et la puissance de la parole, en accroissant le prana et la circulation du sang en direction de la gorge. À cette fin utilisez le mantra AÏM (consacré à Sarasvati, la déesse de la parole). Pour renforcer le chakra de la gorge, on peut utiliser le mantra- semence HAM afin de contrôler l'élément cosmique Éther. Il est également bon pour la concentration afin d'améliorer l'état de rêve, car l'âme est censée résider dans la gorge quand on rêve.
Traitement en cas de blessure	Le patient peut commencer à perdre la parole ou le sens du goût. Pour y remédier prenez de l'acore vrai, de la réglisse et du gingembre avec du miel sous forme de poudre ou d'infusion. De même, ce marma étant un marma vaisseau, une blessure peut causer une hémorragie. Si tel est le cas, il est préférable de faire appel à un médecin, cette région étant sensible.

Manya

Description	
Nom	Manya (honneur, à cause de sa relation avec la voix)
Nombre	2 points-marmas (un de chaque côté du cou)
Type	Vaisseau (Sira)
Dimension	4 anguli (unité de mesure digitale)
Localisation	Une vaste zone au milieu du cou, le point principal se trouvant à un demi-anguli en bas et en arrière de l'angle de l'os mandibulaire (à un demi-anguli en dessous et un demi-anguli en arrière de l'angle mandibulaire).

Fonction	Contrôle le plasma, le sang et l'appareil circulatoire (Srotas Rasavaha et Srotas Raktavaha). Bodhaka kapha (lubrification de la bouche et de la gorge, et sens du goût) et Udana Vayu (mouvement ascendant de l'air). C'est un marma kapha en relation avec la langue et la salivation.
Structures anatomiques	Artère carotide externe, veine jugulaire antérieure. Drainage de la lymphe des ganglions cervicaux supérieurs. Nerf glosso-pharyngien, nerf lingual et nerfs spinaux.
Caractéristiques en cas de blessure	Marma du type Vaikalyakara (peut causer une incapacité fonctionnelle). L'élément Eau prédomine en fonction des dommages subis.
Symptômes en cas de blessure	La perte de la sensibilté gustative et de toute sensation dans la langue ou la paralysie de cette dernière résulteront d'une blessure aux nerfs.
Traitement	
Massage, acupression et aromathérapie	Massez ou utilisez l'acupression en insistant sur le point au-dessus et en arrière de l'os mandibulaire en veillant à éviter d'appuyer trop fort sur le tissu mou et sensible du devant du cou. L'aromathérapie est efficace sur ce point, les huiles pénétrant facilement dans la zone de la gorge. Pour contrôler le Srotas Rasavaha (l'appareil circulatoire), le Srotas Raktavaha (le système lymphatique) et Bodhaka kapha (la lubrification de la bouche), utilisez des huiles essentielles stimulantes comme l'huile de cannelle, de cardamome, de romarin de menthe ou d'arbre à thé. Ces huiles sont également efficaces pour le mal de gorge ou l'hypertrophie ganglionnaire dans cette zone et peuvent contribuer à traiter les rhumes, la grippe et d'autres problèmes des voies respiratoires supérieures.
Traitement en cas de blessure	Identique à celui de Nila.



Sira Matrika

Description	
Nom	Sira Matrika (mère des vaisseaux sanguins)
Nombre	8 points-marmas (4 de chaque côté du cou). Comme ils sont très près les uns des autres, on traite souvent le marma comme une zone unique.
Type	Vaisseau (Sira)
Dimension	4 anguli (unité de mesure digitale)
Localisation	Marma interne composé surtout de vaisseaux sanguins, à un demi anguli latéralement par rapport à l'extérieur de la trachée, situé sur les différents rameaux de l'artère carotide commune. Une région du cou de grande dimension.
Fonction	Contrôle la circulation du sang (Srotas Raktavaha) du cœur jusqu'à la tête, Udana Vayu (mouvement ascendant du prana) et

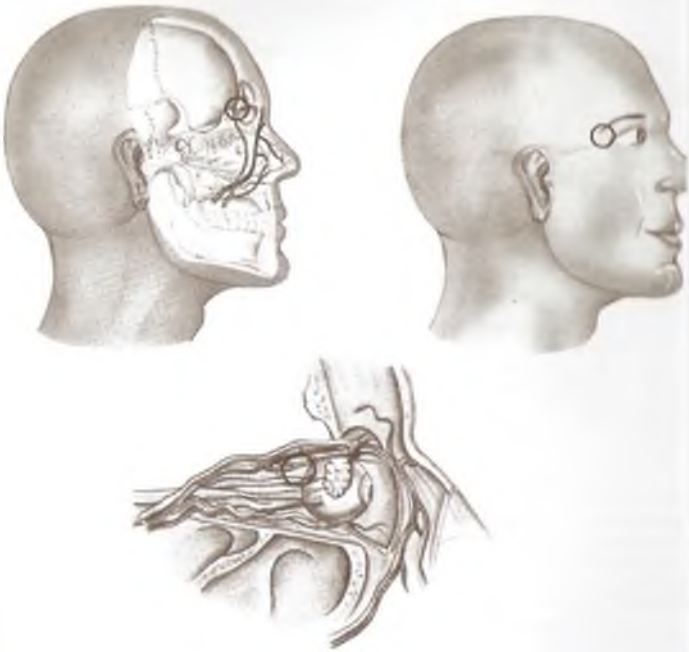
	le système nerveux (Srotas Majjavaha). La zone vulnérable principale est l'artère carotide et la veine jugulaire. On peut sentir le pouls à cet endroit tout comme à l'emplacement du marma Nila tout proche.
Structures anatomiques	Rameaux de l'artère carotide commune, partie antérieure et postérieure du cou, visage, côté de la tête, méninges, oreille moyenne, thyroïde, langue, amygdales, oreille interne et front. Veine jugulaire interne qui reçoit le sang en provenance du visage, du cou et de la thyroïde. Nerf vague et nerf phrénique.
Caractéristiques en cas de blessure	Marma du type Sadya Pranahara (peut entraîner une mort immédiate). L'élément Feu prédomine en fonction des dommages subis.
Symptômes en cas de blessure	Toute blessure aux vaisseaux sanguins entraînera une hémorragie grave, le collapsus et la mort.
Traitement	
Massage, acupression et aromathérapie	Massez très délicatement, car le cou est une zone sensible. Appliquer de l'huile est plus important qu'exercer une pression. Il faut effleurer la peau pour transmettre le prana, En général on ne pratique pas l'acupression sur ce marma. Utilisez Jyotishmati, Shankhapushpi ou Ashwagandha Taila ou des huiles pures comme l'huile d'amande et de sésame pour nourrir les nerfs ainsi que des huiles essentielles calmantes telles que l'huile d'angélique, d'acore vrai, de valériane ou de jatamamsi. Pour améliorer le flux sanguin, utilisez des huiles essentielles comme l'huile de cannelle, de safran, de romarin ou de myrrhe. L'acore vrai améliore surtout la circulation du sang vers la tête. Comme pour le marma Nila, afin d'améliorer la voix utilisez des huiles essentielles d'acore vrai, d'arbre à suif ou de menthe poivrée qui dégagent la gorge.
Traitement en cas de blessure	Appliquez une pâte de réglisse et de ghee sur la langue pour apaiser la gorge. Si la blessure est grave, faites appel aussitôt à un médecin.

Phana

Description	
Nom	Phana (le capuchon d'un cobra) ; sur le côté des narines
Nombre	2 points-marmas (un sur chaque narine)
Type	Vaisseau (Sira)
Dimension	1/2 anguli (unité de mesure digitale)
Localisation	Le point est à l'extérieur à la base du nez et de l'entrée des narines. Cependant il existe des points supplémentaires sur les ailes du nez, à la surface extérieure de l'os propre du nez.
Fonction	Contrôle le prana, l'organe de l'odorat, kapha dans la tête, les fosses nasales et les sinus ainsi que les nadis Ida et Pingala (les canaux praniques de la narine gauche et de la narine droite).
Structures anatomiques	Artère et veine faciales. Rameaux des nerfs olfactifs et du nerf facial. Muscle orbiculaire des lèvres et muscle releveur de la lèvre supérieure. Os propre du nez, os frontal et os ethmoïde. Apport de la lymphe sous-maxillaire.

en cas de blessure	fonctionnelle). L'élément Eau prédomine en fonction des dommages subis.
Symptômes en cas de blessure	Une blessure provoquera une altération du nez et du visage. Si les nerfs sont touchés cela peut entraîner une perte de la sensibilité olfactive.
Traitement	
Massage, acupression et aromathérapie	Pratiquez le massage marmique sur la zone, en effectuant un mouvement circulaire vigoureux, pendant environ cinq minutes. On peut aussi masser tout le côté de l'os propre du nez. On peut masser en même temps les ailes du nez. C'est aussi un marma qui convient bien pour l'acupression, en particulier si on se sert de l'index, afin de dissiper le mal de tête, la tension dans les sinus et la congestion (kapha). Cela contribue à faire remonter kapha et à le faire évacuer hors des poumons et des sinus. Pour traiter le nez, les huiles essentielles épicées sont excellentes. L'application d'huile de camphrier, d'eucalyptus, ou de menthe poivrée sur le marma Phana dégage les sinus, stimule les organes des sens et contribue à dissiper les maux de tête. Des huiles fluidifiantes telles que l'huile de moutarde ou de noyau d'abricot conviennent comme huiles de massage.
Nasya (thérapie nasale)	La thérapie ayurvédique Nasya (thérapie nasale) est excellente pour agir sur ce marma. On peut mettre dans les narines des huiles médicinales ayurvédiques spécifiques pour le nez en utilisant un compte-gouttes ou en les faisant pénétrer en massant avec l'auriculaire. On peut faire priser par les narines des poudres à base de plantes médicinales comme l'acore vraie ou le gingembre pour dégager la tête. Pour les doshas vata et kapha et pour dégager la tête et les sinus, les huiles Nasya à base d'acore vrai (Vacha) telles que Vacha Taila sont les meilleures. Pour le dosha pitta et pour calmer l'irritation des narines on peut utiliser des huiles à base de réglisse telles que Anu Taila. Des huiles Nasya spécifiques sont en vente dans des cliniques ou des pharmacies ayurvédiques aux États-Unis et en Inde.
Jala-Neti	L'utilisation du Neti Lota (petit récipient à long bec qui ressemble à une théière) pour verser de l'eau salée dans les narines a une action indirecte et bienfaisante sur ce marma en agissant sur ses homologues internes. Elle est recommandée pour la sécheresse ou la congestion du nez et pour une purification générale.
Acupuncture (Suchi-karma)	Pour traiter l'anosmie (la perte de l'odorat) choisissez un point à 1/2 anguli sur la ligne médiane de ce marma.
yoga et méditation	Phana est peut-être le marma le plus important pour le Pranayama et pour le contrôle du prana, en particulier par la pratique de la respiration par narine alternée. Stimuler le marma Phana droit contribue à ouvrir le nadi solaire ou nadi Pingala. Stimuler le marma Phana gauche contribue à ouvrir le nadi lunaire ou nadi Ida. Comme son nom (capuchon de cobra)

	l'indique, le marma Phana contribue à donner de l'énergie à la force bioélectrique du prana (le serpent). La méditation sur le prana en ces deux points (narines droite et gauche) contribue à équilibrer le flux de l'énergie entre le côté droit et le côté gauche du corps.
Traitement en cas de blessure	S'il y a hémorragie, appliquez de la glace et pratiquez la thérapie nasya avec du curcuma. Donnez des plantes hémostatiques (qui arrêtent l'hémorragie) comme le curcuma ou le plantain par voie interne. Pour soulager la douleur, faites une application nasale de Chandanadi Taila (l'huile médicinale, pas l'huile essentielle), d'Anu Taila ou d'huile de sésame.



Apanga

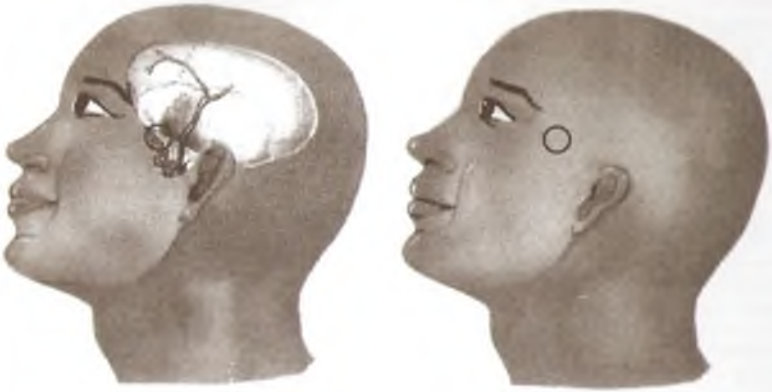
Description	
Nom	Apanga (le coin extérieur des yeux)
Nombre	2 points-marmas (un à proximité de chaque œil)
Type	Vaisseau (*Sira*)
Dimension	1/2 anguli (unité de mesure digitale)
Localisation	À l'angle extérieur de l'œil, sur le côté de l'orbite, juste derrière l'os malaire au niveau de l'œil.
Fonction	Contrôle l'organe de la vue, Alochaka pitta, et les nadis Pusha et Gandhari (canaux de l'œil droit et de l'œil gauche).

anatomiques	Drainage en direction des ganglions lymphatiques parotidiens superficiels. Nerf optique et nerf ciliaire. Articulations sphénoïdale, maxillaire et zygomatique.
Caractéristiques en cas de blessure	Marma du type Vaikalyakara (peut causer une incapacité fonctionnelle) L'élément Eau prédomine en fonction des dommages subis.
Symptômes en cas de blessure	Une blessure peut rendre aveugle et abîmer le visage.
Traitement	
Massage, acupression et aromathérapie	Massez la zone avec un mouvement circulaire vigoureux pendant environ cinq minutes. C'est également un marma sur lequel on peut pratiquer avec succès l'acupression pour les maux de tête dus à la photophobie, pour dégager les sinus supérieurs et réduire pitta. Pour traiter les yeux en agissant sur ce point, utilisez des huiles de massage rafraîchissantes telles que Brahmi Taila, du ghee au Triphala ou simplement du ghee. Utilisez des huiles essentielles rafraîchissantes telles que l'huile de bois de santal, de vétiver (khus) ou de rose. Mais veillez à ne pas mettre d'huiles essentielles dans les yeux car elles causeraient de l'irritation.
Acupuncture (Suchi-karma)	Pour le glaucome, le mal de tête ou un orgelet, il faut puncturer un point à un anguli au-dessus de ce marma.
yoga et méditation	On dit que la méditation sur l'œil droit accroît la conscience et la clarté d'esprit pendant l'état de veille. La méditation ou l'acupression sur ce point aide à contrôler l'organe de la vue.
Traitement en cas de blessure	Pour apaiser les douleurs oculaires, administrez un *netra basti* (bain d'œil) avec du ghee ou du ghee au Triphala. Appliquez une pâte de triphala et de réglisse sur le marma.

Vidhura

Description	
Nom	Vidhura (souffrance, car il est très sensible)
Nombre	2 points-marmas (un à proximité de chaque oreille)
Type	Ligament (Snayu)
Dimension	1/2 anguli (unité de mesure digitale)
Localisation	Derrière et au-dessous de l'oreille, juste en-dessous de l'os mastoïdien, au-dessous de l'extrémité de l'apophyse mastoïde.
Fonction	Contrôle l'organe de l'audition, prana Vayu et les nadis Payasvini et Shankhini (les conduits auditifs de droite et de gauche).
Structures anatomiques	Muscle mastoïdien. Nerf facial, branche auriculaire du plexus cervical superficiel et nerf auditif. Artère du tronc basilaire et artère auriculaire postérieure, veine auriculaire postérieure.
Caractéristiques en cas de blessure	Marma du type Vaikalyakara (peut causer une incapacité fonctionnelle). L'élément Eau prédomine en fonction des dommages subis.
Symptômes en cas de blessure	Une blessure peut provoquer la surdité.

Caractéristiques en cas de blessure	Marma du type Vaikalyakara (peut causer une incapacité fonctionnelle). Peut aussi être du type Sadya Pranahara (peut causer une mort immédiate). L'élément Eau prédomine en fonction des dommages subis.
Symptômes en cas de blessure	Une blessure à l'articulation limite les mouvements de la tête. La luxation de l'articulation peut entraîner la mort par compression du bulbe rachidien.
Traitement	
Massage, acupression et aromathérapie	Massez vigoureusement, en maintenant la tête droite au cours du massage. Ce point est favorable pour l'acupression pratiquée avec vigueur afin de diminuer la tension musculaire. Pour améliorer la posture, massez la zone du marma avec Devadarvyadi Taila (huile de cèdre médicinale) ou avec de l'huile de sésame. Pour la congestion du cou et des sinus utilisez des huiles essentielles pénétrantes comme l'huile d'arbre à suif, de menthe, d'eucalyptus ou de gingembre.
yoga et méditation	Ce point convient pour se concentrer pendant la méditation afin de contrôler le subconscient, les instincts et les émotions à un niveau profond et pour favoriser l'intériorisation de l'esprit et Pratyahara. Est également en rapport avec le chakra du troisième œil.
Traitement en cas de blessure	Si le patient a des tremblements dans la tête, utilisez de l'huile essentielle de cèdre ou de myrrhe pour le massage ou l'acupression.



Shankha

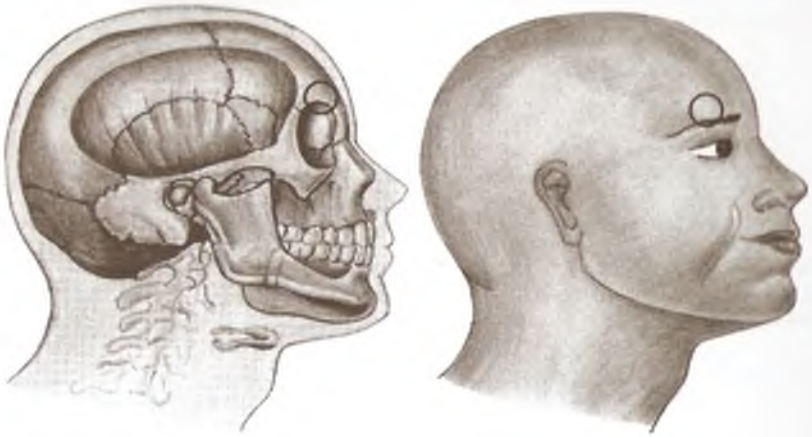
Description	
Nom	Shankha (conque ; la tempe)
Nombre	2 points-marmas (un sur chaque tempe)
Type	Os (Asthi)
Dimension	1/2 anguli (unité de mesure digitale)
Localisation	La tempe, entre le tragus de l'oreille et le coin externe de l'œil (face antérieure de la fosse temporale sur la jonction avec l'os sphénoïde).
Fonction	Contrôle l'organe du toucher, Apana Vayu (l'air qui descend) et vata Vayu dans le gros intestin.
Structures anatomiques	Os temporal et muscle temporal. Artère carotide temporale et interne. Veine temporale. Drainage en direction des glandes parotides superficielles. Nerf facial et nerf carotico-tympanique.
Caractéristiques en cas de blessure	Marma du type Sadya Pranahara (peut causer une mort immédiate). L'élément Feu prédomine en fonction des dommages subis.
Symptômes en cas de blessure	Une blessure peut porter atteinte au cerveau, en causant une hémorragie et entraîner la mort.

Traitement	
Massage, acupression et aromathérapie	Massez la zone pendant environ cinq minutes avec un mouvement circulaire sans appuyer. Ce marma convient aussi pour l'acupression mais faite avec douceur. On peut l'utiliser pour diriger l'énergie vers le cerveau. À cette fin, posez le majeur d'une main sur l'un des deux points-marmas Shankha et le majeur de l'autre main sur l'autre point. Pour traiter tout problème de peau ou pour l'excès de vata utilisez Ashwagandha Taila, de l'huile d'amande ou de l'huile de sésame. L'huile de sésame appliquée sur ces points est très apaisante et contribue à favoriser le sommeil. Pour les maux de tête dans cette zone utilisez des huiles essentielles stimulantes ou des pâtes de gingembre, d'acore vrai, d'angélique ou de moutarde.
Acupuncture (Suchi-karma)	Pour traiter l'épilepsie, pratiquez l'acupuncture sur ces points à deux anguli en aval de l'articulation temporo-mandibulaire.
Traitement en cas de blessure	Une perte de conscience peut résulter d'une blessure. Faites alors inspirer au patient de l'acore vrai ou du gingembre pour qu'il reprenne conscience ou donnez-lui Hemagarbha Taila avec du gingembre. Donnez des infusions de plantes médicinales qui permettent de reprendre conscience, telles que l'acore vrai, le gotu kola, le brahmi, l'arbre à suif ou le shankhapushpi.

Utkshepa

Description	
Nom	Utkshepa (ce qui est lancé en l'air ; à cause de sa localisation au-dessus des oreilles)
Nombre	2 points-marmas
Type	Ligament (Snayu)
Dimension	1/2 anguli (unité de mesure digitale)
Localisation	Derrière le bord supérieur de l'hélix, à deux anguli au-dessus du marma Shankha.
Fonction	Un point de contrôle important pour vata et pour l'esprit, pour Apana Vayu, le gros intestin et l'organe de l'odorat.
Structures anatomiques	Muscle temporal et os temporal. Artère temporale, artère zygomato-temporale et artère carotide interne. Veine diploétique temporale antérieure. Deuxième et troisième nerfs cervicaux.
Caractéristiques en cas de blessure	Marma du type Vishalyaghna (la mort s'ensuit s'il est percé). L'élément Air prédomine en fonction des dommages subis.
Symptômes en cas de blessure	Une blessure aura pour conséquences une hémorragie, des lésions à la tête, et il y aura une perte rapide de prana (vata).

Traitement	
Massage, acupression et aromathérapie	Suivez les procédures habituelles de massage, mais massez délicatement avec les doigts ou le pouce. L'acupression sur ces points contribue à calmer l'esprit et contrôle vata. Pour les dérèglements de vata, utilisez des huiles de massage toniques telles que Bala Taila, Ashwagandha Taila, de l'huile de sésame ou de l'huile d'amande. Utilisez des huiles essentielles calmantes telles que l'huile de bois de santal, de basilic, de jatamamsi ou de valériane.
Acupuncture (Suchi-karma)	Pour traiter les troubles psychologiques et l'agitation mentale, choisissez un point à un anguli au-dessus, à la limite de la lisière des cheveux.
Traitement	Identique à celui du marma Shankha.



Avarta

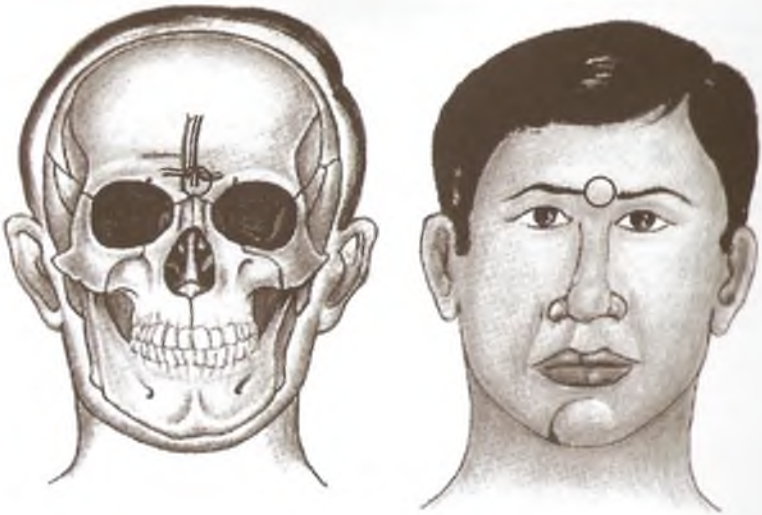
Description	
Nom	Avarta (calamité ; car il est très sensible)
Nombre	2 points-marmas (un près de chaque œil)
Type	Articulation (Sandhi)
Dimension	1/2 anguli (unité de mesure digitale)
Localisation	À la limite supérieure de l'orbite formé par le frontal. Au centre de chaque sourcil à la base du front (échancrure sus-orbitaire du frontal).
Fonction	Contrôle vata en général, le prana, le sens de la vue (Alochaka pitta) et la posture du corps.
Structures anatomiques	Os frontal, sutures du sphénoïde et de l'os frontal. Muscle releveur supérieur et muscle droit supérieur. Nerf optique et nerf frontal. Artère ophtalmique et artère sus-orbitaire, veine ophtalmique principale.
Caractéristiques en cas de blessure	Marma du type Vaikalyakara (qui peut causer une incapacité fonctionnelle). L'élément Eau prédomine en fonction des dommages subis.
Symptômes en cas de blessure	Une blessure déformera le visage, causera des maux de tête et nuira au sens de l'orientation.

Traitement	
Massage, acupression et aromathérapie	Massez doucement en vous servant de vos doigts, surtout du majeur. C'est aussi un mamma qui convient pour l'acupression en utilisant des huiles essentielles, en particulier pour réduire l'excès de vata. Ici encore veillez à ne pas mettre d'huiles essentielles dans l'œil qu'elles peuvent irriter. Pour contrôler prana Vayu (qui améliore l'énergie, la capacité d'adaptation et l'équilibre), massez avec Dashamula Taila, Ashwagandha Taila, de l'huile d'amande ou de l'huile de sésame. Pour stimuler la circulation du prana en direction de la tête et du corps, appliquez des huiles essentielles telles que l'huile de camphrier, de menthe ou d'eucalyptus, qui ouvrent l'esprit et les sens.
Traitement en cas de blessure	Appliquez de la poudre d'acore vrai avec un peu de ghee en cas d'œdème. Lavez les yeux (netra basti) avec du ghee pour toute inflammation ou irritation des yeux qui accompagne l'œdème.

Shringataka

Description	
Nom	Shringataka (croisement de routes, sommet)
Nombre	4 points-marmas
Type	Vaisseau (Sira)
Dimension	4 anguli (unité de mesure digitale)
Localisation	Il s'agit essentiellement d'un marma interne du palais mou qui, selon les yogis, est le point de rencontre des énergies de la langue, du nez, des yeux et des oreilles. On peut cependant travailler sur la zone correspondante du visage, le trou sous-

	orbitaire (voir la figure ci- dessus). C'est une autre zone marmique de grande dimension.
Fonction	Contrôle prana Vayu (vitalité principale), Ojas (Soma), Tarpaka kapha, Bodhaka kapha (lubrification de la langue) et l'organe du goût, mais aussi l'audition, la vue et l'odorat. Ici la forme subtile de kapha ou d'Ojas alimente le prana et l'esprit.
Structures anatomiques	Artère sus-orbitaire. Veine diploétique frontale et sinus longitudinal supérieur. Muscle occipito-frontal. Nerf ophtalmique
Caractéristiques en cas de blessure	Marma du type Sadya Pranahara (peut causer une mort immédiate) L'élément Feu prédomine en fonction des dommages subis.
Symptômes en cas de blessure	Une blessure désorganisera le système sensoriel, causera une hémorragie et peut-être même la mort.
Traitement	
Massage acupression et aromathérapie	Massez doucement la zone correspondante sur le visage. Pour les désordres de vata, massez avec Dashamula Taila, de l'huile d'amande ou de l'huile de sésame. Utilisez des huiles essentielles pour les nerfs, telles que l'huile d'acore vrai, de myrrhe, d'encens ou de menthe pour améliorer l'acuité des sens. Ce marma convient pour l'acupression afin de traiter les maladies de la bouche. À cette fin utilisez des huiles essentielles telles que l'huile de menthe poivrée, de clous de girofle ou d'acore vrai qui réduisent kapha. On peut aussi stimuler ce point en mâchonnant des plantes médicinales épicées comme les clous de girofle ou la noix de muscade, en gardant les plantes au fond de la bouche.
yoga et méditation	Le palais mou est un endroit important pour la concentration et la méditation. Il est censé contrôler les cinq sens et contribuer à faire circuler Soma ou le nectar en provenance du chakra de la tête (Sahasrara). On l'appelle le site de la Lune (Soma ou kapha) par opposition au site du Soleil (agni ou pitta) dans le nombril. En méditant sur ce point on améliore le sentiment de bien-être et la paix de l'esprit. Il est bon d'utiliser ici le mantra SHRIM pour son énergie lunaire nourrissante.
Traitement en cas de blessure	Mélangez de la poudre de curcuma avec un peu de ghee et appliquez cette pâte sur l'endroit blessé pour réduire la douleur et l'œdème. Lavez les yeux (netra basti) avec du ghee si une inflammation ou une irritation des yeux accompagne la blessure.



Sthapani

Description	
Nom	Sthapani (ce qui soutient ou maintient fermement)
Nombre	1 point-marma
Type	Vaisseau (Sira)
Dimension	1/2 anguli (unité de mesure digitale)
Localisation	Entre les sourcils, l'emplacement du troisième œil (jonction de la glabelle du frontal et des deux os propres du nez).
Fonction	Contrôle le sixième chakra (Ajna), le prana, l'esprit, les sens, l'hypophyse et la réunion des six nadis de la tête (Ida et Pingala, Pusha et Gandhari, Payasvini et Shankhini) dans le nadi Sushumna. Remarque : Le point au milieu du front a des propriétés semblables, mais il peut mieux contrôler l'esprit, alors que Sthapani peut mieux contrôler les sens. Il gouverne l'agni de l'esprit et des sens.
Structures anatomiques	Artère sus-orbitaire et artère faciale, veine faciale antérieure, sinus longitudinal supérieur. Drainage en direction des ganglions lymphatiques sous-maxillaires. Nerf frontal externe. Frontal.

Caractéristiques en cas de blessure	Marma du type Vishalyaghna (la mort s'ensuit s'il est transpercé). L'élément Air prédomine en fonction des dommages subis.
Symptômes en cas de blessure	Une blessure peut facilement porter atteinte au prana dans tout le corps et également perturber l'esprit et les sens.
Traitement	
Massage, acupression et aromathérapie	Massez la zone pendant environ cinq minutes avec un mouvement circulaire vigoureux. On peut combiner ceci avec un massage général du front. C'est un point favorable pour l'acupression afin de calmer et de concentrer l'esprit. Pour traiter les désordres du sixième chakra (Ajna) et de prana Vayu, massez avec Dhanvantara Taila, Ashwagandha Taila, de l'huile d'amande ou de l'huile de sésame pure. C'est un bon site pour shirodhara (on fait tomber goutte à goutte de l'huile sur la tête) en utilisant des huiles de sésame médicinales comme Ashwagandha Taila ou de l'huile de sésame pure. De l'huile essentielle de bois de santal ou de la pâte appliquée ici favorise la méditation, calme l'esprit et les nerfs et diminue la fièvre. L'huile essentielle de lotus est également bonne. Des huiles stimulantes comme l'huile de camphrier, d'arbre à suif, de basilic, de menthe ou d'acore vrai ouvrent l'esprit et les sens. Ces huiles essentielles sont efficaces, surtout si on les applique en même temps qu'on pratique l'acupression qui, sur ce point, peut éliminer le stress physique et psychologique.
yoga et méditation	C'est un point clé dans la méditation pour accroître la concentration, l'intuition et l'attention, afin de développer les pouvoirs supérieurs de perception du troisième œil. On peut utiliser le mantra OM pour dynamiser tout l'organisme ou le mantra AÎM pour accroître les pouvoirs de concentration. La pratique yogique du trataka, qui consiste à fixer le regard énergétise ce marma, en particulier si on se concentre sur une flamme de ghee qui brûle.
Traitement en cas de blessure	S'il y a hémorragie, appliquez de la glace et faites la thérapie nasale (nasya) avec du jus de brahmi (gotu kola) ou du gel d'aloès. Prenez par voie interne des plantes hémostatiques comme le brahmi (gotu kola) ou le curcuma qui agissent sur la tête. Pour la douleur, donnez des plantes médicinales qui la soulagent comme l'acore vrai, le brahmi ou la myrrhe.

Simanta

Description	
Nom	Simanta (le sommet ; le crâne et les sutures environnantes)
Nombre	5 zones marmiques sur le crâne
Type	Suture (Sandhi)
Dimension	4 anguli (unité de mesure digitale)
Localisation	Ce marma est composé des sutures du crâne, il est donc fait de lignes plutôt que de points et couvre une vaste surface. Il comprend les deux parties de la suture coronale, l'unique suture sagittale et les deux parties de la suture lambdoïde.
Fonction	Il contrôle le septième chakra ou chakra de la tête (Sahasrara), le sysème nerveux, le plasma, le sang et l'appareil circulatoire (Srotas Majjavaha, Srotas Rasavaha et Srotas Raktavaha) ainsi que l'esprit et le prana, tout comme le marma Adhipati, qui constitue son point central.
Structures anatomiques	Sutures fronto-pariétale, temporo-pariétale et occipito-pariétale. Muscle occipito-frontal et aponévrose épicrânienne. Nerf ophtalmique, nerf maxillaire supérieur, deuxième et troisième nerfs cervicaux. Artères temporales superficielles antérieure et postérieure, et artère occipitale. Veine diploétique occipitale, veine pariétale postérieure, veine pariétale antérieure et veine pariétale frontale.

Caractéristiques en cas de blessure	Marma du type Kalantara Pranahara (qui peut entraîner la mort à long terme), étant donné que la boîte crânienne protège le cerveau. L'élément Feu et l'élément Eau prédominent en fonction des dommages subis.
Symptômes en cas de blessure	Une blessure peut causer la paralysie, une hémorragie ou la mort soudaine.
Traitement	
Massage, acupression et aromathérapie	Massez avec les doigts et la paume des mains. Une bonne façon de procéder consiste à passer le majeur sur les trois sutures du crâne. Les deux meilleurs points pour l'acupression dans la zone du Simanta sont le point d'intersection de la suture sagittale et de la suture coronale sur le devant de la tête, et le point d'intersection de la suture sagittale et de la suture lambdoïde à l'arrière de la tête. Appliquez des huiles médicinales comme Dhanvantara Taila, Bhringaraj Taila, Ashwagandha Taila, de l'huile d'amande ou de l'huile de sésame pour calmer et détendre. Mettez sur cet endroit de la gaze trempée dans des huiles médicinales chaudes comme Dhanvantara Taila ou de l'huile de sésame. Pour dégager l'énergie de la tête, utilisez des huiles essentielles éthérées, telles que l'huile de camphrier, de menthe ou d'acore vrai. L'acupression peut être utile. Pour les nouveau-nés, il faut appliquer tous les jours de l'huile de sésame assez chaude sur ce marma pour contrôler vata, calmer les nerfs, favoriser le sommeil et maintenir la santé.
yoga et méditation	Comme pour Adhipati, le mantra OM et la méditation sur le chakra de la tête améliorent toutes les fonctions du sommet de la tête. Une autre méthode consiste à méditer sur l'infini de l'espace ou sur le vide qui s'étend par-delà le crâne.
Traitement en cas de blessure	Pour soulager la douleur et faire reprendre conscience administrez un virechana nasya (pour nettoyer les fosses nasales) avec de l'huile médicinale d'acore vrai, ou une prise de poudre d'acore vrai. Utilisez des huiles essentielles qui font reprendre conscience telles que l'huile de camphrier, d'eucalyptus ou de gingembre.

Adhipati

Description	
Nom	Adhipati (le seigneur de tous)
Nombre	1 point-marma
Type	Suture (Sandhi)
Dimension	1/2 anguli (unité de mesure digitale)
Localisation	Situé sur le vertex (sommet du crâne), sur la suture sagittale, derrière la fontanelle antérieure, au-dessus de la protubérance occipitale externe, point central au sommet du marma Simanta, il gouverne ce marma et partage un grand nombre de ses propriétés. Ce sont les fontanelles d'un bébé.
Fonction	Il contrôle le septième chakra ou chakra de la tête (Sahasrara) l'épiphyse, le système nerveux (Srotas Majjavaha), prana Vayu (la vitalité primordiale), Tarpaka kapha (la lubrification du cerveau) et Sadhaka pitta (la pensée) ainsi que le prana, tejas et ojas (facteurs primordiaux de bonne santé, d'énergie et de vitalité). C'est le point qui gouverne le corps entier par l'intermédiaire de l'esprit et du cerveau, en régissant le prana dans son ensemble. Il est en relation avec la forme transcendante ou spirituelle d'agni.
Structures anatomiques	Structure occipito-pariétale, os occipital et os pariétal. Artère occipitale, veine diploétique postérieure et sinus sagittal longitudinal. Bulbe rachidien, deuxième et troisième nerfs cervicaux.

Caractéristiques en cas de blessure	Marma du type Sadya Pranahara (qui peut causer une mort instantanée). L'élément Feu prédomine en fonction des dommages subis.
Symptômes en cas de blessure	Lésion du cerveau, perte de conscience, coma.
Traitement	
Massage, acupression et aromathérapie	Massez la zone pendant environ cinq minutes avec un mouvement circulaire vigoureux. C'est aussi un point qui convient pour l'acupression, afin de contrôler l'esprit et les émotions et de développer la faculté supérieure de perception. Utilisez l'index et le majeur à cette fin. La pression peut être forte. L'application d'huile de sésame sur ce point calme vata. Des huiles médicinales telles que Ashwagandha Taila ou Mahanarayan Taila sont encore meilleures. La pratique ayurvédique spécifique de Pichu dharana est efficace ici. Elle consiste à appliquer une gaze ou un morceau de tissu de coton trempé dans des huiles médicinales telles que Dhanvantara Taila ou de l'huile de sésame pure. Pour traiter Sadhaka pitta (le pouvoir de perception du cerveau), utilisez Brahmi Taila et des huiles essentielles rafraîchissantes telles que l'huile de bois de santal, de lotus, de vétiver (khus) et de camomille. Pour traiter prana Vayu, utilisez Dhanvantara Taila ou de l'huile de sésame ou des huiles essentielles telles que l'huile de basilic, de camphrier et d'acore vrai. Pour traiter Tarpaka kapha, utilisez des huiles essentielles douces telles que l'huile de jasmin, de rose, de lotus ou de gardénia. Pour stimuler le chakra couronne utilisez des huiles essentielles qui contiennent de l'éther comme l'huile de camphrier ou de basilic. Chez les nouveau-nés la fontanelle antérieure est ouverte. À cause de l'ossification incomplète, le sommet du crâne est seulement recouvert d'une peau fine. Pour une cicatrisation rapide appliquez tous les jours de l'huile de sésame sur le site. Cela nourrit aussi prana Vayu (l'énergie vitale primaire) et calme l'enfant.
yoga et méditation	Le mantra OM et la méditation sur le sommet de la tête donnent de l'énergie aux facultés supérieures de l'esprit et aident également à pénétrer dans l'espace infini de la pure conscience. La méditation sur ce point favorise aussi un sommeil profond sans rêves et améliore la concentration, le détachement et le contrôle de soi.
Traitement en cas de blessure	Si le patient perd connaissance, faites-lui priser de la poudre d'acore vrai ou de gingembre pour qu'il reprenne conscience ou donnez-lui Hemagarbha Taila avec du gingembr Utilisez des plantes médicinales qui favorisent la prise de conscience et des huiles essentielles pénétrantes telles que l'hu d'ase fétide, de camphrier ou d'eucalyptus, ou la préparation ayurvédique spéciale Brihat vata Chintamani.

Troisième Partie

ANNEXES ET DOCUMENTATION

ANNEXE 1

DIFFÉRENTES TECHNIQUES POUR TRAITER LES MARMAS

Maintenant nous allons examiner les thérapies de la troisième catégorie auxquelles nous avons fait allusion dans le Chapitre 5. Comme il s'agit surtout de pratiques hospitalières et que nous pouvons seulement en esquisser les grandes lignes, elles figurent à titre indicatif dans cette annexe.

Nous nous proposons d'évoquer à nouveau l'acupuncture en attendant les remarques plus détaillées d'un spécialiste, le Dr Frank Ross, sur l'acupuncture des marmas appelée marmapuncture dans *l'Annexe 2*.

1. La marmathérapie par *Sira Vedha* (saignée)

L'Ayurveda de jadis mentionne la pratique qui consiste à « percer les vaisseaux » (*Sira Vedha*), c'est-à-dire à pratiquer les différentes sortes de vaisseaux par où circulent vata, pitta, kapha et le sang. Il s'agit principalement de percer les vaisseaux sanguins ou de pratiquer la saignée appelée *Rakta-moksha*. C'est une thérapie importante dans de nombreuses médecines traditionnelles et plus particulièrement en Ayurveda. Quand on perce des vaisseaux minuscules, il s'agit plutôt d'acupuncture (voir ci-dessous).

La saignée pratiquée en des sites précis, sur des veines spécifiques, fait partie de la chirurgie et de la marmathérapie ayurvédiques. Elle est considérée comme une méthode de désintoxication (*Pancha Karma*). Comme il s'agit d'une thérapie radicale, elle doit être pratiquée seulement par des thérapeutes expérimentés sur des patients suffisamment vigoureux pour ne pas être affaiblis par le traitement (leur ojas doit être à un niveau élevé).

En faisant la saignée, on peut inciser la peau (*Pracchana* ou abrasion des tissus avec une lame fine ou une aiguille) ou prélever du sang dans les veines (*Sira Vedha* ou puncture des veines avec des aiguilles n° 16 ou n° 18). Une autre méthode consiste à appliquer des sangsues en cas d'infection (furoncles, anthrax, etc.)

On pratique la saignée sur des veines visibles, jamais sur les artères. Il faut la faire sur le point sensible le plus proche possible du marma, qu'on peut trouver par la palpation. La saignée est conseillée quand pitta et ses sous-doshas sont en excès, en cas de toxémie ou de certaines inflammations, infections ou stases sanguines. On recommande le don du sang pour les individus pitta car, de cette façon, on peut maintenir pitta en équilibre.

Une thérapie alternative, mais plus douce, consiste à appliquer sur des marmas des plantes médicinales qui activent la circulation du sang ou qui le purifient, et à prendre les mêmes plantes par voie orale sous forme de tisanes ou de décoctions. Parmi ces plantes citons le curcuma, la myrrhe, le guggul, l'aloès, le safran, la feuille de consoude, le plantain, le trèfle rouge, la patience crépue et manjishta (la garance).

2. La marmathérapie par *Suchi-karma* (acupuncture)

L'acupuncture pour traiter les marmas a son équivalent en Ayurveda. Jadis on faisait référence à *Suchi Veda : Suchi* signifie « aiguille » et *Veda* signifie « science ». On avait remarqué que des marmas transpercés par des armes étaient gravement blessés. Aussi pensa-t-on qu'on pouvait stimuler les marmas avec des instruments pointus plus petits afin d'améliorer l'écoulement du prana. En Ayurveda on désigne communément l'acupuncture sous le nom de *Suchi-karma* ou thérapie par les aiguilles.

L'acupuncture fait partie du *Vyadhana* ou *Bhedana Karma :* il s'agit d'inciser ou de percer les marmas, de pratiquer une saignée, de ponctuer des vaisseaux minuscules qui véhiculent le prana et les doshas. Sushruta mentionne ces petits vaisseaux (*Keshavahinya,* c'est-à-dire « fin comme un cheveu »), les capillaires, qui couvrent tout le corps et véhiculent les doshas. On pratique l'acupuncture seulement dans les zones où se trouvent des capillaires. En ces endroits il ne peut y avoir aucun suintement hémorragique mais seulement un effet pacificateur sur les doshas.

Pour équilibrer les doshas, Sushruta conseille de ponctuer les canaux (sira) avec des instruments aussi petits qu'un demi-grain de riz.

Il s'agit d'aiguilles n° 26, n° 27 et n° 28. On doit percer le point le plus sensible et le plus proche du centre du marma avec ce genre d'aiguille.

On doit éviter de ponctuer les marmas en cas de maladie de la peau dans la zone considérée, pendant la grossesse et immédiatement après l'accouchement. En règle générale, on ne doit pas pratiquer l'acupunture sur les marmas du type *Sadya Pranahara* (qui peut entraîner aussitôt la mort).

Autrefois on se servait d'aiguilles en bambou ou en bois pour stimuler les points-marmas. Plus tard on a mis au point des aiguilles en métal dans ce but. Cependant, en général, on a moins souvent utilisé des aiguilles en médecine ayurvédique qu'en médecine chinoise et on n'a jamais atteint le même niveau de raffinement.

L'acupuncture ayurvédique est liée à la saignée et à l'application de la chaleur (*Agni-karma*). Elle est souvent pratiquée avec ces dernières. Ceux qui souhaitent puncturer les points-marmas doivent se documenter sur le sujet dans des livres d'Ayurveda.[22]

3. La marmathérapie par *Agni-karma* (thermothérapie)

La chaleur exerce une action thérapeutique puissante, car elle favorise la circulation, améliore la digestion et active la guérison. On appelle la thermothérapie *agni-karma* (thérapie par le feu) en médecine ayurvédique. Elle implique de chauffer et de brûler la peau. Pour l'application de la chaleur Sushruta conseille l'usage de plusieurs espèces de *shalakas* ou minces tiges de métal en or, en argent, en cuivre, en fer ou en différents alliages. On ne doit pas utiliser cette thérapie pour tous les marmas, étant donné qu'elle a une action violente.

Comme les marmas sont des zones sensibles, la chaleur ne doit pas être utilisée directement. Une extrémité de la tige de métal doit être appliquée sur le point sensible à proximité du marma que l'on doit traiter et l'autre extrémité doit être chauffée avec une bougie. La chaleur circulera d'une extrémité à l'autre de la tige. La température obtenue suffira pour le traitement. Quand on traite des marmas, on doit chauffer fortement seulement la surface de la peau, non le tissu des muscles profonds.

On classe les différents types d'*agni-karma* selon la forme de la brûlure obtenue par la tige de métal qu'on utilise : elle est pointue ou elle se termine par un demi-cercle ou par un cercle. La tige pointue est la plus souvent utilisée en marmathérapie. On chauffe le marma jusqu'à ce qu'il soit légèrement brûlé en un point précis.

On peut utiliser le gingembre, la cannelle, le poivre de Cayenne, le pippali, le poivre noir et la moutarde si on pratique un *agni-karma* aux plantes médicinales. À cette fin on met sur le marma une pâte faite avec ces plantes.[23] Une autre méthode est appelée « fomentation ». On applique sur le marma une étoffe chaude imprégnée de jus ou d'huiles essentielles de plantes chaudes par nature. On peut aussi appliquer directement sur la zone des huiles essentielles faites à partir de plantes médicinales chaudes par nature pour obtenir un effet identique. Ainsi l'aromathérapie peut-elle être une forme de thermothérapie. Pour des surfaces plus grandes (bras, jambes ou abdomen) les lampes à chaleur donnent de bons résultats. La « moxibustion » est une autre méthode. En Ayurveda on utilise des plantes médicinales telles que l'acore vrai ou le curcuma, qu'on brûle sur le marma en veillant à ne pas brûler la peau.

L'*agni-karma* est particulièrement efficace pour combattre l'arthrite, qui est souvent causée par l'accumulation de froid et d'humidité dans le corps, et pour réduire Ama. En cas de douleurs articulaires il faut toujours choisir le point le plus sensible à proximité du marma.

4. La marmathérapie par cryothérapie (application du froid)

L'application du froid n'est pas une méthode thérapeutique aussi importante que la thermothérapie, car la chaleur est plus efficace pour stimuler et pour nettoyer les marmas. Cependant cette méthode peut être utile dans certains cas.

L'application de glace ou de poche de glace est efficace en cas d'inflammation ou d'hémorragie. La fomentation avec des plantes médicinales rafraîchissantes telles que le bois de santal, les feuilles de coriandre (cilantro), les feuilles de consoude ou la réglisse donne de très bons résultats dans les mêmes conditions. On applique souvent des substances rafraîchissantes, de l'eau fraîche ou des plantes médicinales telles que le brahmi (gotu kola), sur le sommet de la tête ; le rafraîchissement est bénéfique, en particulier en cas de fièvre. C'est pourquoi l'application d'huile essentielle de bois de santal sur le front favorise la réflexion et la méditation. Il est aussi possible d'utiliser le gel d'aloès, une autre plante médicinale rafraîchissante, quand il y a brûlure ou inflammation.

5. La marmathérapie par *Kshara-karma* (thérapie par les alcalis)

En Ayurveda on emploie des alcalis spécifiques pour traiter les marmas. Ces alcalis appelés *ksharas* produisent sur la peau des brûlures qui sont induites chimiquement et qui stimulent le marma. Cette thérapie appelée *kshara-karma* ressemble à la cautérisation chimique de la médecine occidentale. On la considère comme un autre mode d'*agni-karma*, ou thermothérapie. Seules sont habilitées à la pratiquer les personnes expérimentées en médecine hospitalière.

Les *ksharas* sont préparés avec des plantes médicinales dont l'élément Feu prédominant leur permet d'agir en profondeur. Les *ksharas* de couleur blanche agissent sur les trois doshas. Ils nettoient, stimulent et désintoxiquent. Pour la marmathérapie on recommande un *kshara* de force moyenne. Il ne doit pas être trop fort pour ne pas causer de lésion, ni trop faible pour manquer d'efficacité.

ANNEXE 2

MARMAPUNCTURE OU ACUPUNCTURE AYURVÉDIQUE

Par le Dr F. Ross

Récemment des chercheurs indiens (parmi lesquels le Dr Binod K. Joshi) se sont aperçus que les textes ayurvédiques anciens, notamment le *Sushruta Samhita*, contiennent davantage d'informations sur les marmas et l'acupuncture que ce qu'on croyait d'après les traductions. De nombreux mots qu'on trouve dans ces dernières n'expriment pas le sens exact avec toute la subtilité des termes de l'original qui a été traduit.

Aussi ces spécialistes ont-ils fait les remarques suivantes : « Les premières interprétations du *Sushruta Samhita* mentionnent les marmas, les *dhamanis* et les *siras* qui, croyait-on, désignaient respectivement les tissus, les artères et les veines. Cependant des erreurs ont été commises dans la traduction de ces termes. En réexaminant le traité, il est apparu de toute évidence que les marmas correspondent aux points d'acupuncture, qui servent à traiter les organes vitaux, et que les *dhamanis* et les *siras* désignent les méridiens et les canaux qui contribuent à faire circuler le *chi*. Auparavant on croyait que les méridiens et les *siras* représentaient les artères et les veines donc, en cas d'atteinte aux tissus, on s'efforçait en premier lieu de préserver le tissu en question. Mais il s'agit en fait de canaux et de méridiens qui contrôlent le flux de l'énergie vitale. On peut en conclure que le *Sushruta Samhita* est le fondement de l'acupuncture. »

À la fin de 2001 des spécialistes sri lankais dirigés par le professeur A. Jayasuriya ont fait les découvertes suivantes : d'une part la pratique de l'acupuncture existe au Sri Lanka depuis des siècles (ce qui est bien connu au Sri Lanka), d'autre part selon des preuves apportées

par l'archéologie, il se peut que la pratique de l'acupuncture ait pris naissance dans cette région (ce qui inclut l'Inde voisine, en particulier le Kerala). Nous découvrons seulement maintenant que la civilisation de la vallée de l'Indus devait être à l'époque védique le berceau de l'acupuncture telle qu'elle était pratiquée en Inde et au Sri Lanka. En effet, selon le professeur C.L. Nagpal, on a exhumé un certain nombre d'anciennes aiguilles d'acupuncture en fer, en cuivre et en bronze sur le site de l'université de Taila.

Même certains textes bouddhistes indiens anciens, y compris le *Chikitsa Vidya,* mentionnent la pratique de l'acupuncture en Inde. Dans ces textes on apprend que Jivaka (Giba), le célèbre chirurgien ayurvédique, était aussi considéré comme un maître en acupuncture. Selon le *Chikitsa Vidya* « il était né avec une aiguille d'acupuncture dans la main droite et une fiole contenant un remède dans la main gauche ».

Il est préférable d'appeler l'acupuncture ayurvédique *marmapuncture*, car elle a pour objet la puncture des points-marmas. Comme un certain nombre d'autres thérapies ayurvédiques efficaces, elle est tombée en désuétude ; il en fut de même pour le bouddhisme en Inde, où il prit naissance. Cependant la marmathérapie s'est développée de façon fulgurante dans le reste de l'Orient. Comme en Chine avant le commencement de la Révolution culturelle, seules quelques familles en Inde gardèrent la connaissance et la pratique de la marmapuncture. Étant donné le coût élevé de l'achat et de l'entretien d'aiguilles en or et en argent (car alors il n'y avait point d'acier inoxydable), il n'est pas surprenant qu'elle ait cessé d'être pratiquée. C'est seulement maintenant avec la mise sur le marché d'aiguilles jetables bon marché en acier inoxydable que la marma-puncture peut redevenir un art populaire.

La marmathérapie est en parfaite harmonie avec les diagnostics et les traitements subtils que l'on trouve dans les autres pratiques ayurvédiques évoquées dans cet ouvrage. Le fait qu'un marmapuncteur classique aura souvent recours au massage des marmas, à la thermothérapie (*agni-karma*) et à la pranathérapie (*prana Chikitsa*) en association avec la marmapuncture signifie que toutes ces thérapies fonctionnent en synergie et reflètent les principes essentiels de l'Ayurveda.

La notion ayurvédique selon laquelle on ne doit pas puncturer les marmas remonte à l'idée qu'on se faisait de la chirurgie et des blessures aux marmas au cours des batailles et des guerres. Les chirurgiens soignaient les *kshatriyas* ou guerriers lorsque leurs marmas avaient subi des traumatismes au cours des combats. Nombreux furent ceux qui en vinrent à croire qu'il ne fallait pas puncturer les marmas, même suivant

la technique de l'acupuncture, afin d'empêcher les non-initiés de recourir à cette thérapie et éventuellement d'infliger des blessures. On considérait le concept de marma comme un concept sacré, ce qui était aussi un moyen de garder secrète la connaissance des marmas. On appelait alors « puncture » l'insertion d'un objet tranchant par la force ou la violence ; par exemple une lance, un couteau ou une flèche susceptible d'être à l'origine d'un traumatisme grave ou même de la mort.

Avec la marmathérapie le traumatisme est infime, il est contrôlé. Au lieu d'handicaper l'organisme ou même de le détruire comme cela se produit lors d'un traumatisme majeur mortel, cette infime piqûre le stimule et l'incite doucement à tout faire pour se guérir lui-même. Cela ne diffère pas de l'usage thérapeutique que l'on peut faire de l'aconit ou de l'arsenic en doses homéopathiques comparées aux doses mortelles de poison capables de causer la mort. On pense au principe selon lequel l'importance de la dose (ou du traumatisme) est en rapport direct avec le fait qu'elle tue (si c'est une dose importante), handicape l'organisme (si c'est une dose moyenne) ou le stimule (si c'est une dose infime). Maintenant on appelle aussi cette loi hormèse en toxicologie.

Depuis qu'il existe des archives, de nombreux praticiens ponctuent couramment les marmas Sthapani et Hridaya, et il ne s'est pas encore produit de complication sérieuse. Pourtant on considère que ces deux marmas peuvent entraîner la mort car un traumatisme violent (une puncture brutale par exemple) peut être à l'origine de graves problèmes.

Cependant en marmathérapie on ne pique pas directement certains marmas. C'est le cas des marmas Nabhi (le nombril), Stanamula (les mamelons) et Nila (la gorge). On peut piquer à leur place d'autres marmas qui possèdent les mêmes propriétés ou bien on peut traiter des points voisins. Les thérapeutes, en particulier ceux qui sont inexpérimentés, évitent en général les marmas situés au-dessus d'organes sensibles ou d'artères importantes qui peuvent être blessés si on les pique profondément (c'est le cas du poumon).

Il faut piquer les marmas importants directement reliés aux chakras avec une grande douceur en faisant tourner l'aiguille quand on l'enfonce. Il ne faut pas utiliser de tubes pour guider l'aiguille sur ces points parce que si on tape avec le doigt sur l'aiguille on peut agir sur le marma et le chakra, et affecter l'équilibre du corps subtil.

Un marmapuncteur qualifié (*suchika*) utilise le moins d'aiguilles possible pour être efficace ; quinze aiguilles est le nombre maximum

pour un patient. Le nombre d'aiguilles varie également selon qu'il s'agit d'un type vata, pitta ou kapha.

Les aiguilles utilisées en marmathérapie doivent normalement être très fines (type standard : 0,25 mm x 25 mm), car plus l'aiguille est grosse, plus il y a de chances que la piqûre soit douloureuse et que vata soit aggravé. On pratique la marmapuncture en veillant à ne pas faire mal au patient. En conséquence il ne faut pas enfoncer les aiguilles profondément et il faut procéder sans violence. On enfonce donc les aiguilles dans les marmas avec un mouvement rythmique, tout en douceur, qui est adapté au type vata, pitta ou kapha du patient et à la nature de son organisme.

De nombreux marmas sont classés comme sites mortels ; aussi la zone où peut se produire le traumatisme est-elle plus vaste que l'endroit où l'on enfonce l'aiguille. Ainsi le marma Simanta au sommet de la tête couvre une surface d'environ quatre ou cinq anguli (unité de mesure digitale). Un traumatisme grave en un endroit de cette zone peut avoir de graves conséquences (hémorragie, paralysie ou même mort), qu'il se produise au centre ou à la périphérie du marma. En marmapuncture l'endroit le plus approprié pour piquer afin d'obtenir l'effet le plus subtil est en général le centre du marma, bien qu'en piquant en n'importe quel endroit de la zone du marma, on puisse obtenir des résultats semblables (peut-être plutôt d'ordre physique). C'est pourquoi on considère souvent que la dimension des marmas est plus grande que celle des points d'acupuncture. Certains spécialistes évitent de piquer le centre du marma afin d'éviter des conséquences funestes, mais il apparaît aussi, après de nombreuses années de pratique, que la thérapie est la plus efficace quand on pique correctement suivant les règles de la marmapuncture.

De nos jours les chercheurs expliquent que les marmas sont des points d'acupuncture qu'on pique depuis des milliers d'années sans conséquences fatales. Celles-ci se produisent quand on pique le marma avec brutalité, alors que si on le pique en douceur à la périphérie, on obtient un effet thérapeutique certain. Néanmoins, que l'on pique le marma au centre ou à la périphérie, on obtient des résultats. Quand on traite des énergies subtiles comme les trois gunas de tamas, rajas et sattva ou les essences vitales de prana, tejas et ojas, on souhaite obtenir un résultat d'ordre subtil. Quand on traite des maladies surtout physiques, on cherche à obtenir un résultat d'ordre essentiellement physique.

Traitement par la marmapuncture

En général on pratique la marmapuncture sur un patient après avoir fait le diagnostic ayurvédique approprié : on évalue l'état des tissus, des appareils ou systèmes, d'agni et d'ojas, et on établit le traitement adéquat comme on l'aurait fait s'il s'était agi d'une phytothérapie ayurvédique. Ainsi on détermine les points à piquer pour traiter les facteurs de déséquilibre.

On considère attentivement les trois doshas (vata, pitta et kapha) et on précise les points appropriés pour le traitement. Il se peut aussi qu'il faille traiter le mental du patient (sattva, rajas et tamas). Aussi peut-on compléter avec des points spécifiques. Il se peut également qu'il faille ajuster les sous-doshas de manière appropriée, principalement Apana, Udana, Samana, Vyana Vayu et prana Vayu mais également les sous-doshas de pitta et de kapha. En conséquence la plupart des traitements ne peuvent être considérés comme classiques ou stéréotypés.

Dans la prescription finale certains points figurent parfois à deux reprises car le même marma peut avoir un bon nombre de propriétés ou d'effets. Cependant l'action thérapeutique peut être considérablement renforcée par l'effet de synergie qui résulte de l'association des points et non pas simplement du choix de points particuliers.

Effets de la marmapuncture

Les métaux utilisés pour faire les piqûres ont leurs propriétés respectives et exercent des effets divers sur les doshas, aussi doit-on prêter attention au métal, or, argent ou alliages, dont les aiguilles sont faites. Par exemple des aiguilles en argent peuvent aggraver vata ou kapha à un niveau subtil. L'or peut aggraver pitta à un niveau subtil. Pourtant le bon choix du métal selon le type du patient renforcera l'effet thérapeutique en particulier à un niveau subtil, lorsqu'il s'agit de traiter des déséquilibres psychologiques ou affectifs.

On laisse l'aiguille dans le corps plus ou moins longtemps suivant le type du patient : pour vata il faut moins de temps que pour pitta ou kapha. C'est pour kapha qu'il faut le plus de temps. En général la séance de marmapuncture peut durer jusqu'à une heure, mais la durée du traitement dépend du type physique ou de la constitution du patient.

Les techniques employées peuvent aggraver ou améliorer l'état du patient selon son type physique. Une manière d'agir violente et erratique aggravera vata mais pourra réduire un désordre kapha. Une

manière d'agir lente, sans à coups peut ne pas guérir kapha, car elle accentuera la nature kapha et par conséquent l'aggravera.

Manières de procéder suivant les doshas

PRESCRIPTION	DOSHA
Profondeur à laquelle l'aiguille doit être enfoncée	
À une faible profondeur	vata
À une profondeur moyenne	pitta
À une profondeur plus importante	kapha
Nombre d'aiguilles	
Réduit	vata
Moyen	pitta
Grand	kapha
Métal dont l'aiguille est faite	
Or ou argent	vata
Argent	pitta
Or	kapha
Manière d'enfoncer l'aiguille	
Douce, avec un mouvement rythmique	vata
Sans trop de douceur, avec un mouvement rythmique	pitta
Avec un mouvement irrégulier et avec force	kapha
Temps pendant lequel l'aiguille reste enfoncée	
15 à 30 minutes	vata
20 à 40 minutes	pitta
40 à 60 minutes	kapha
Nature du pouls	
Lent, rythmé, peu marqué	vata
Moyen, régulier, rythmé	pitta
Très marqué, rapide, irrégulier	kapha
Agni-karma (Application de la chaleur)	
Peut avoir besoin de chaleur mais pas excessive	vata
En général n'a pas besoin de chaleur	pitta
Peut avoir besoin de chaleur	kapha

Les marmas et la marmapuncture

Les marmas sont des puits d'énergie et des roues énergétiques qui sont reliés par un réseau de canaux (nadis) aux organes et aux autres parties du corps. En général ils sont de nature plus physique que les chakras. Ceux-ci sont plutôt des centres d'énergie du corps subtil. En piquant les marmas, le flux d'énergie qui emprunte ces canaux peut être régulé et l'organisme humain peut être rééquilibré. Cet équilibre énergétique est synonyme de bonne santé. On peut blesser ou guérir les marmas, selon la force du traumatisme que l'on cause, tout comme la pression douce et contrôlée d'un massage peut contribuer à la guérison, tandis que la violence d'un coup qu'on assène peut infliger une blessure.

En résumé les marmas sont :

- Des points vulnérables du corps, susceptibles d'être blessés.
- La manifestation externe et physique du mécanisme de défense du corps ou du système immunitaire.
- Des sortes de puits d'énergie et de roues énergétiques.
- Des points d'aboutissement du flux pranique en provenance des organes auxquels ils sont reliés par des nadis ou des canaux praniques.
- Des sites qui reçoivent l'énergie pranique qui provient de l'extérieur (macrocosme) et la font pénétrer à l'intérieur du corps (microcosme) par la peau.
- Des zones de la peau qui ont une résistance galvanique faible.
- Des sites de prédilection pour sattva, rajas et tamas ; vata, pitta et kapha ; et pour les Cinq Éléments.
- Les reflets des chakras sur le plan externe.
- Des points thérapeutiques.

En plus des 107 marmas les plus importants, il existe de nombreux autres marmas utilisés traditionnellement en marmapuncture et dans les arts martiaux indiens (*Kalaripayyat*). On utilise au moins 220 marmas dans les arts martiaux et 360 marmas sous une forme ou sous une autre en marmapuncture. On classe et on désigne de nombreux marmas qui ne sont par mortels selon leur effet et leur emplacement. Par exemple il y a un marma Apana situé à plusieurs anguli au-dessus de la malléole sur la face interne de la jambe. Ce point exerce une action thérapeutique sur l'énergie Apana Vayu. Il y a aussi un marma Udana situé à plusieurs anguli au-dessus du pli du poignet sur la face interne du bras. Ce marma

équilibre l'énergie Udana Vayu. Les Cinq Éléments eux-mêmes ont des marmas qui leur sont reliés directement et permettent de traiter ces éléments. Certains de ces marmas ne font pas partie de l'ensemble que constituent les 107 marmas.

En conséquence on peut traiter les marmas pour différents problèmes à des fins thérapeutiques. En pratique hospitalière on traite régulièrement entre cinquante et soixante marmas. Toutefois le nombre varie suivant le problème qui concerne le patient et son type de constitution. Parfois il convient de traiter d'autres marmas qui possèdent des propriétés particulières à cause de la gravité ou de la nature de la maladie.

Depuis les années soixante-dix certains marmapuncteurs utilisent la convention internationale qui codifie les points d'acupuncture (par exemple le marma Sthapani est le G 24.5). Cette numérotation s'avère utile pour les enseignants car les références sont claires et courtes, comme en sténographie. Cependant on a conservé les noms traditionnels et on les utilise tout comme le font de nos jours les Chinois qui pratiquent l'acupuncture.

Le rééquilibrage akashique

Le rééquilibrage akashique a pour objectif le traitement des aspects les plus subtils ou éthériques (*akasha*) de la personne afin de faciliter la circulation du prana. Cette technique a recours à la marmapuncture, à la thérapie pranique (*prana chikitsa*) et aux huiles essentielles pour équilibrer les états psychologiques et émotionnels ou *koshas* du corps. On considère la maladie comme une mauvaise circulation du prana ou de l'énergie dans le corps. Aussi plus le prana rencontre d'obstruction dans les canaux qu'il emprunte (nadis), plus le problème de santé est grave. On peut faire la comparaison avec l'élément d'un radiateur électrique qui offre une résistance importante à l'électricité : il s'ensuit un frottement, une production de chaleur et de lumière. Dans un radiateur c'est l'effet recherché, mais dans le corps humain la conséquence est la maladie. Le prana a besoin de circuler sans entrave.

Le rééquilibrage akashique aide à clarifier les idées et à se concentrer, il contribue aussi à remettre en parfaite forme. Au cours du rééquilibrage akashique on traite les cinq pranas en même temps afin de faciliter leur écoulement dans la bonne direction. Cependant on doit entreprendre le rééquilibrage akashique seulement une fois qu'on a traité de façon appropriée les désordres physiques par la marmapunc-

ture et que les symptômes physiques de la maladie ont disparu. Alors le corps est prêt à recevoir ce traitement particulier qui diffère considérablement de la marmapuncture traditionnelle. Les effets sur les patients auxquels cette thérapie a été appliquée sont tout à fait différents de ceux qui résultent d'un traitement classique par l'acupuncture et la marmapuncture. Les patients se sentent légers, ils ont des pensées positives, ils ont l'esprit clair et ils éprouvent une impression globale de bien-être.

ANNEXE 3

NOM ET CLASSIFICATION DES MARMAS

Le nom sanscrit des marmas et leur signification

La plupart des noms sont en rapport avec l'anatomie, mais quelques-uns ont un sens particulier qui évoque le rôle que jouent les marmas.

Adhipati : seigneur ; ainsi nommé parce qu'il gouverne le cerveau et la tête ; sommet de la tête.

Amsaphalaka : omoplate ; allusion à son emplacement dans le corps.

Amsa : épaule ; allusion à son emplacement dans le corps.

Ani : la pointe d'une aiguille ; évoque son rôle spécifique remarquable, la partie inférieure du bras ou de la cuisse.

Apalapa : sans protection ; évoque sa vulnérabilité, l'aisselle.

Apanga : le coin extérieur de l'œil ; évoque son emplacement dans le corps.

Apastambha : qui se trouve sur le côté ; point situé sur la partie supérieure de l'abdomen, censé véhiculer le prana ou force vitale.

Avarta : calamité ; évoque sa sensibilité ; point situé au-dessus du centre de chaque œil.

Bahvi : en relation avec le bras ; évoque son emplacement dans le corps.

Basti : vessie ; évoque son emplacement dans le corps : la partie inférieure de l'abdomen.

Brihati : la partie large du dos ; évoque sa forme anatomique.

Guda : l'anus ; évoque son emplacement dans le corps.

Gulpha : la cheville ; évoque son emplacement dans le corps.

Hridaya : le cœur ; évoque son emplacement dans le corps.

Indrabasti : la flèche d'Indra, un type de flèche remarquable ; évoque la forme des muscles dans la région où il est situé ; point sur l'avant-bras ou la partie inférieure de la jambe. Basti signifie aussi vessie dans d'autres contextes.

Janu : l'articulation du genou ; évoque son emplacement dans le corps.

Kakshadhara : ce qui maintient le flanc ; évoque ses effets physiologiques ; sommet de l'articulation de l'épaule.

Katikataruna : ce qui s'élève de la hanche ; évoque son emplacement dans le corps près de l'articulation de la hanche.

Krikatika : l'articulation du cou ; évoque son emplacement dans le corps.

Kshipra : rapide ; évoque sa réaction immédiate ; points entre le pouce et l'index de la main et points entre le gros orteil et le premier orteil du pied.

Kukundara : signale les reins ; évoque son emplacement de chaque côté de l'épine iliaque postéro-supérieure.

Kurcha : un nœud ou un faisceau ; évoque le faisceau de muscles à la base du pouce ou du gros orteil.

Kurchashira : la tête de kurcha ; évoque sa relation avec le marma kurcha, qui est situé à la racine du pouce ou du gros orteil.

Kurpara : l'articulation du coude ; évoque son emplacement dans le corps.

Lohitaksha : à l'articulation rouge ; ainsi nommé car c'est un point qui concerne le sang ainsi que la hanche et l'articulation de l'épaule ; l'extrémité inférieure frontale de l'épaule et de la hanche.

Manibandha : le bracelet ; évoque sa relation avec le poignet.

Manya : l'honneur ; ainsi désigné à cause de son rapport avec la voix ; point sur le haut du cou.

Nabhi : le nombril ou l'ombilic ; évoque son emplacement dans le corps.

Nila : bleu foncé ; à cause de la couleur des veines à la base du cou.

Nitamba : les fesses ; évoque son emplacement dans le corps.

Parshvasandhi : le côté de la taille ; évoque sa position dans le corps.

Phana : le capuchon de cobra ; évoque sa structure anatomique ; l'aile du nez.

Shankha : la conque ; évoque la tempe.

Shringataka : le carrefour de quatre voies ; ainsi désigné à cause des quatre sens qui se rencontrent dans le palais mou.

Simanta : le sommet ; évoque son emplacement anatomique sur le crâne.

Sira Matrika : la mère des vaisseaux sanguins ; ainsi désigné à cause de sa connexion avec l'artère carotide commune dans le bas du cou.

Stanamula : la base de la poitrine ; évoque son emplacement dans le corps.

Stanarohita : la partie supérieure de la poitrine ; évoque son emplacement dans le corps.

Sthapani : ce qui maintient ou fixe ; évoque son rapport avec la faculté de concentration ; le point entre les yeux.

Talahridaya : le centre de la plante du pied ou de la paume de la main ; évoque son emplacement dans le corps.

Utkshepa : ce qui est jeté vers le haut ; évoque son emplacement au-dessus des oreilles.

Urvi : ce qui est large ; évoque son emplacement dans le corps, la partie large des cuisses.

Vidhura : l'angoisse ; ainsi désigné à cause de sa sensibilité ; point sous et derrière les oreilles.

Vitapa : chaud ou douloureux ; évoque sa nature sensible ; le périnée, [illegible] les jambes sont reliées au tronc.

Catégories de marmas

A. Selon l'anatomie		
1. Mamsa *(Muscle)*	11 Marmas	4 Indrabasti, 4 Talahridaya, 2 Stanarohita, 1 Guda
2. Sira *(Vaisseau Artère et veine)*	41 Marmas	2 Brihati, 8 Sira Matrika, 2 Nila, 2 Manya, 2 Phana, 1 Hridaya, 1 Nabhi 2 Parshvasandhi, 2 Apalapa, 2 Stanamula, 1 Sthapani, 2 Urvi, 2 Bahvi, 2 Apastambha, 4 Lohitaksha, 2 Apanga, 4 Shringataka
3. Snayu *(Ligament et Tendon)*	27 Marmas	4 Ani, 4 Kurcha, 4 Kurchasira, 4 Kshipra, 2 Amsa, 2 Utkshepa, 1 Basti, 2 Vitapa, 2 Kakshadhara, 2 Vidhura
4. Asthi *(Os)*	8 Marmas	2 Katikataruna, 2 Nitamba, 2 Amsaphalaka, 2 Shankha
5. Sandhi *(Articulation)*	20 Marmas	2 Janu, 2 Kurpara, 5 Simanta, 1 Adhipati, 2 Gulpha, 2 Avarta, 2 Manibandha, 2 Kukundara, 2 Krikatika
6. Dhamani *(Nerf)*	9 Marmas	1 Guda, 2 Apastambha, 2 Vidhura, 4 Shringataka Remarque : Il s'agit d'une classification particulière qui ne se trouve pas dans Sushruta mais seulement dans le Bagbhatta (Ashtanga Hridaya). Sushruta classe ces marmas dans d'autres catégories.

B. Selon la localisation dans le corps		
1. Bras et mains	11 zones marmiques 22 points-marmas	2 Kshipra, 2 Talahridaya, 2 Kurcha, 2 Kurchashira, 2 Manibandha, 2 Indrabasti, 2 Kurpara, 2 Ani, 2 Bahvi, 2 Lohitaksha, 2 Kakshadhara
2. Jambes et pieds	11 zones marmiques 22 points-marmas	2 Kshipra, 2 Talahridaya, 2 Kurcha, 2 Kurchashira, 2 Gulpha, 2 Indrabasti, 2 Janu, 2 Ani, 2 Urvi, 2 Lohitaksha, 2 Vitapa
3. Abdomen et poitrine	8 zones marmiques 12 points-marmas	1 Guda, 1 Basti, 1 Nabhi, 1 Hridaya, 2 Stanamula, 2 Stanarohita, 2 Apalapa, 2 Apastambha
4. Dos et hanches	7 zones marmiques 14 points-marmas	2 Katikataruna, 2 Kukundara, 2 Nitamba, 2 Parshvasandhi, 2 Brihati, 2 Amsa, 2 Amsaphalaka
5. Cou et tête	14 zones marmiques 37 points-marmas	2 Krikatika, 2 Vidhura, 2 Phana, 2 Apanga, 2 Avarta, 2 Utkshepa, 2 Shankha, 2 Nila, 2 Manya, 1 Sthapani, 1 Adhipati, 5 Simanta, 4 Shringataka, 8 Sira Matrika

C. Selon la dimension		
1. Un anguli	Total 12	2 Urvi, 2 Bahvi, 4 Kurchashira, 2 Vitapa, 2 Kakshadhara
2.Deux anguli	Total 6	2 Gulpha (cheville), 2 Manibandha, 2 Stanamula
3. Trois anguli	Total 4	2 Janu (genou), 2 Kurpara (coude)
4. Quatre anguli ou dimension du poing	Total 29	4 Kurcha, 1 Guda (anus), 1 Basti (vessie), 1 Nabhi (nombril), 1 Hridaya (cœur), 2 Nila, 2 Manya, 8 Sira matrika, 5 Simanta, 4 Shringataka
5. Un demi-anguli	Total 56	4 Kshipra, 4 Talahridaya, 4 Indrabasti, 4 Ani, 4 Lohitaksha, 2 Apalapa, 2 Apastambha, 2 Katikataruna, 2 Kukundara, 2 Nitamba, 2 Brihati, 2 Parshvasandhi, 2 Amsa, 2 Amsaphalaka, 2 Stanarohita, 2 Krikatika, 2 Vidhura, 2 Phana, 2 Apanga, 2 Avarta, 2 Utkshepa, 2 Shankha, 1 Sthapani, 1 Adhipati

D. Selon les symptômes en cas de blessure		
Type	**Nombre**	**Marmas**
1. Sadya Pranahara *(peut causer une mort immédiate. Élément Feu)*	19	4 Shringataka, 1 Adhipati, 2 Shankha (tempes), 8 Sira-Matrika, 1 Guda (anus), 1 Hridaya (cœur), 1 Basti (vessie), 1 Nabhi (nombril)
2. Kalantara Pranahara *(susceptible de causer la mort à long terme. Éléments Feu et Eau)*	33	4 Talahridaya, 4 Kshipra, 4 Indrabasti, 2 Apalapa, 2 Apastambha, 2 Stanarohita, 2 Stanamula, 5 Simanta, 2 Katikataruna, 2 Parshvasandhi, 2 Brihati, 2 Nitamba
3. Vishalyaghna *(cause la mort s'il est perforé. Élément Air)*	3	2 Utkshepa, 1 Sthapani
4. Vaikalyakara *(peut causer une incapacité fonctionnelle. Élément Eau)*	44	4 Lohitaksha, 4 Ani, 2 Janu (genou), 2 Urvi, 2 Bahvi, 4 Kurcha, 2 Vitapa, 2 Kurpara, 2 Kukundara, 2 Kakshadhara, 2 Vidhura, 2 Krikatika, 2 Amsa (épaule), 2 Amsaphalaka, 2 Apanga, 2 Nila, 2 Manya, 2 Phana (narines), 2 Avarta
5. Rujakara *(douloureux. Éléments Feu et Air)*	8	2 Manibandha, 4 Kurchashira, 2 Gulpha (cheville)

ANNEXE 4

TERMES AYURVÉDIQUES SANSCRITS

Abhyanga : massage.
Agni : de façon spécifique, le feu digestif ; de façon générale, le feu en tant que principe cosmique.
Agni-karma : thermothérapie ou thérapie par la chaleur.
Alochaka : pitta dans les yeux.
Ama : toxines dans le tube digestif.
Anguli : unité de mesure digitale.
Apana Vayu : forme descendante de vata.
Asthi : tissu osseux.
Atman : le Soi supérieur.
Avalambaka : forme de kapha dans la poitrine.
Basti : thérapie par les lavements ; pratique qui consiste à répandre généreusement des huiles et à étaler des plantes médicinales sur une zone du corps ; désigne aussi la vessie.
Bhrajaka pitta : pitta dans la peau.
Bodhaka kapha : forme de kapha sur la langue.
Brimhana : action tonifiante ou thérapie destinée à reconstituer les tissus.
Chakra : centre énergétique du corps subtil.
Charaka : célèbre maître ayurvédique de jadis.
Chikitsa : thérapie.
Dhamani : vaisseau, en général nerf.
Dhanur Veda : arts martiaux védiques.
Dhara : pratique qui consiste à verser ou à laisser couler goutte à goutte de l'huile sur une partie du corps, en général le front.
Dhatu : tissu.
Dosha : humeur biologique.
Ghrita : ghee (beurre clarifié).
Gunas : qualités premières de la nature (par exemple sattva, rajas et tamas).

Ida nadi : canal de la narine gauche.
Jatharagni : feu digestif.
kapha : eau en tant qu'humeur biologique.
Kledaka kapha : forme de kapha dans l'estomac.
Kshara-karma : traitement avec des alcalis (plantes médicinales caustiques).
Kundalini : puissance du serpent ; source de l'énergie du corps subtil.
Langhana : thérapie par réduction.
Lepa : pâte à base de plantes médicinales.
Majja : tissu nerveux.
Mala : déchets.
Mamsa : tissu musculaire.
Mani : pierre, cristal.
Mani Chikitsa : lithothérapie (thérapie par les pierres).
Mantra : sons sacrés destinés à guérir l'esprit et à faciliter la méditation.
Mantra Chikitsa : mantrathérapie ou thérapie par les mantras.
Mardana : acupression ou massage qui consiste surtout en pressions.
Marma : point sur lequel on effectue des pressions ou zone du corps sensible.
Marma Vidya : science des marmas.
Marma Chikitsa : marmathérapie ou thérapie par les marmas.
Meda : tissu graisseux.
Médecine des Siddhas : médecine de l'Inde du sud en relation avec l'Ayurveda.
Nadi : canal subtil qui véhicule l'énergie pranique. On en dénombre 14 principaux.
Nasya : thérapie nasale ou administration par le nez de plantes médicinales, d'huiles ou d'autres liquides.
Ojas : forme primordiale de kapha en tant que facteur d'immunité et d'endurance.
Pachaka pitta : forme de pitta dans le système digestif.
Pancha Karma : les cinq méthodes de purification ayurvédique, ou thérapie purificatrice (*Shodana*) à savoir : *vamana* (vomissement thérapeutique), *virechana* (purgation thérapeutique), *basti* (lavement thérapeutique), *nasya* (traitement nasal) et *raktamoksha* (saignée thérapeutique).
Pingala nadi : canal de la narine droite.
pitta : feu en tant qu'humeur biologique.
Prakriti : nature ; matière ou principe de la manifestation, constitution
prana : force vitale essentielle.

prana Chikitsa : pranathérapie.
Pranayama : extension du prana, exercices pour contrôler le souffle.
Pratyahara : méthodes yogiques de maîtrise des sens et d'intériorisation de l'esprit.
Purusha : principe de conscience, le Soi supérieur.
Rajas : agitation mentale, esprit troublé, agressivité (en cas d'excès).
Rakta : le sang.
Ranjaka : forme de pitta dans le foie et le sang.
Rasa : plasma et système lymphatique.
Rasayana : thérapie de rajeunissement.
Sadhaka pitta : forme de pitta dans le cerveau.
Samana Vayu : l'air qui équilibre.
Sattva : qualité fondamentale de l'esprit qui équilibre, harmonise et guérit.
Science védique : science sacrée d'ordre spirituel transmise par les traditions yogiques et védiques.
Shamana : palliation ou thérapie apaisante qui améliore la digestion et évacue les toxines (ama) du tube digestif.
Shodhana : thérapie purificatrice qui désintoxique (particulièrement en ce qui concerne les doshas).
Shukra : appareil reproducteur.
Sira : vaisseau, en général vaisseau sanguin.
Sira Vedha ou Sira Vyadhana : saignée thérapeutique, littéralement « action qui consiste à percer ».
Sleshaka kapha : forme de kapha dans les articulations.
Snayu : ligament.
Snehana : oléothérapie ayurvédique ou thérapie par les huiles, y compris le massage avec de l'huile.
Srotamsi : pluriel de Srotas.
Srotas : réseau de canaux dans le corps.
Srotas Ambhuvaha : voir Srotas Udakavaha.
Srotas Annavaha : canaux qui véhiculent la nourriture ou appareil digestif.
Srotas Asthivaha : canaux qui nourrissent les os ou le squelette.
Srotas Majjavaha : canaux qui véhiculent les impulsions nerveuses ou système nerveux.
Srotas Mamsavaha : canaux qui nourrissent les muscles ou le système musculaire.
Srotas Manovaha : canaux qui véhiculent les pensées ou l'esprit.
Srotas Medovaha : canaux qui véhiculent les lipides ou système adipeux.

Srotas Mutravaha : appareil urinaire.
Srotas Pranavaha : canaux qui véhiculent le prana ou appareil respiratoire.
Srotas Purishavaha : appareil excréteur.
Srotas Raktavaha : canaux qui transportent le sang ou appareil circulatoire.
Srotas Rasavaha : canaux qui transportent la lymphe ou système lymphatique.
Srotas Shukravaha : système reproducteur.
Srotas Swedavaha : système excréteur de la sueur, glandes sébacées.
Srotas Udakavaha : système qui régule le métabolisme de l'eau, partie de l'appareil digestif chargé de l'apport hydrique.
Suchi-karma : acupuncture.
Sushruta : célèbre maître ayurvédique du temps jadis.
Sweda : sueur.
Swedana : thérapie ayurvédique par la sudation.
Taila : huile médicinale ayurvédique, avec généralement de l'huile de sésame comme huile de base, contenant différentes plantes médicinales cuites dans l'huile.
Tamas : léthargie, inaptitude à percevoir.
Tantra : pratiques énergétiques traditionnelles en yoga concernant le corps et l'esprit.
Tarpaka kapha : forme de kapha dans le cerveau et le système nerveux.
Tejas : énergie primordiale de pitta en tant que force positive de l'élément Feu. Vitalité.
Udana Vayu : air ascendant.
Vagbhatta : célèbre maître ayurvédique du temps jadis.
Vajikarana : facteur qui favorise la vitalité et l'énergie sexuelle.
Varma : équivalent de marma mais en tant que site qui a besoin d'être protégé.
vata : air en tant qu'humeur biologique.
Vayu : forme de prana ou de vata ; on distingue cinq types de Vayus : prana Vayu, Apana Vayu, Udana Vayu, Samana Vayu et Vyana Vayu.
Virechana : désintoxication ou purge thérapeutique.
Virechana Nasya : traitement pour nettoyer le nez.
Vyana Vayu : air (vata) qui circule vers l'extérieur.
yoga : discipline védique physique et spirituelle qui a pour but l'épanouissement de Soi.
yoga Chikitsa : thérapie par le yoga.

ANNEXE 5

LES PLANTES MÉDICINALES AYURVÉDIQUES ET LEUR NOM BOTANIQUE

Dans cette liste ne figurent pas les plantes médicinales communes connues en Occident. Si vous souhaitez les connaître, consultez un bon livre français d'herboristerie ou reportez-vous à *La Divinité des plantes. Guide Ayurvédique de Phytothérapie* du Dr David Frawley et du Dr Vasant Lad.

Agaru : Aquilaria agalocha
Agnimantha : Premna integrefolia
Amalaki : Emblica officinalis
Amruta : voir Guduchi
Apamarga : Achryanthus aspera
Arjuna : Terminalia arjuna
Arka : Calotropis gigantea
Ashoka : Saraca indica
Ashwagandha : Withania somnifera
Atibala : Sida rhombifolia
Bala : Sida cordifolia
Bhallatak : Semicarpus anacardium
Bhringaraj : Eclipta alba
Bhunimba : Swertia chirata
Bibhitaka : Terminalia belerica
Bilva : Aegle marmelos, bael
Brahmi : Centella asiatica, gotu kola
Brihati : Solanum indicum
Cèdre de l'Himalaya : Cedrus deodar
Chandana : Santalum album, bois de santal

Chitraka : Plumbago zeylonica
Davana : Artemesia pallens
Durva : Cyndon dactylon
Ela : Elettaria cardamomum, cardamome
Elemi : Canarium luzonicum
Eranda : Ricinus communis, graines de ricin
Galbanum (famille des ferula)
Geranium : Pelargonium odorantissimum
Gojihva : Onosmum bractatum
Gokshura : Tribulus terrestris
Guduchi : Tinospora cordifolia
Guggul : Commiphora mukul
Haritaki : Terminalia chebula
Heena : Lawsonia inermis, huile essentielle de henné
Jatamamsi : Nardostachys jatamamsi
Jeeraka : Cumin, Carum carvi
Jivanti : Leptadenia reticulata
Jyotishmati : Celastrus paniculata
Kadamba : Anthocephalus kadamba
Kankola : Piper cubeba, cubebs
Kantakari : Solanum xanthocarpum
Kapikacchu : Mucuna pruriens
Karpasa : Gossypium herbaceum, cotonnier
Karpura : camphrier
Karaja : Pongamia glabra
Katphala : Myrica nagi, arbre à suif
Khus : voir Ushira
Kutki : Picorrhiza kurroa
Kumkuma : Crocus sativus, safran
Kushtha : Saussurea lappa
Kushmanda : Benincasa hispida
Laksha : Lacifera lacca
Lashuna : Ail
Lavanga : Syzgium aromaticum, clous de girofle
Lodhra : Symplocus racemosus
Madhuka : Madhuka indica
Manjishtha : Rubia cordifolia, garance
Masha : Phaseolus roxburghii
Mogra : Murraya paniculata
Mocharas : Bombax malabaricus

Musli : Asparagus adescendens
Musta : Cyperus rotundus, souchet rond
Nagakeshara : Messua ferrea
Neem : voir Nimba
Nimba : Azadirechta indica
Nirgundi : Vitex negundo
Padmaka : Prunus cerasoides
Padma : Nelumbo nucifera, lotus
Parpata : Fumaria parviflora
Patola : Trichosanthes cucumeria
Pippali : Piper longum
Plaksha : Ficus lacor
Prasarini : Paederia foetida
Punarnava : Boerrhavia diffusa
Rasna : Pleuchea lanceolata
Sahachara : Barleria prionitis
Sahadevi : Vernonia cinerea
Sariva : Cryptolepis buchanani
Shala : Shorea robusta
Shallaki : Boswellia serrata
Shalmali : Salmalia malabarica
Shankhapushpi : Crotalaria verrucosa
Shatavari : Asparagus racemosus
Shigru : Moringa pterigosperma
Shilajgit : Shilajgita (minéral)
Shunthi : Zingiber officinalis, gingembre
Tagara : Valériane
Triphala : Association de trois plantes : haritaki, bibhitaka et amalaki
Tulsi : Ocinum sanctum
Udumbara : Ficus religiosus
Ushira : Vetivera zizanoides ou Andropogon muricatus, khus
Vacha : Acorus calamus, calamus
Vamsha rochana : Bambusa arundinacea
Vasa : Adhatoda vasika
Vatsanabha : Aconitum ferox
Vetiver : Vetivera zizanoides, voir Ushira
Vidanga : Embelia ribes
Vidari : Ipomea digitata
Yashtimadhu : Réglisse

ANNEXE 6

HUILES MÉDICINALES ET PRÉPARATIONS À BASE DE PLANTES MÉDICINALES

Abréviations utilisées :
AH : Ashtanga hridaya
BR : Bhaishajya ratnavali
SS : Siddhayoga Sangraha
SY : Sahasrayoga
YR : Yogaratnakara
CD : Chakra Datta

1. Agaru Taila : Agaru, bilva, réglisse et huile de sésame (BR)
2. Amla ou Amalaki Taila : Amalaki, haritaki, bibhitaka, bilva, sariva, ela et huile de sésame (BR)
3. Amrita Taila : Tinispora cordifolia, triphala et huile de sésame (BR)
4. Anu Taila : Réglisse, diverses plantes médicinales et huile de sésame
5. Arjuna Taila : Décoction de l'écorce d'arjuna et huile de sésame (BR)
6. Asana-eladi Taila : Asana, ela, jivanti, bilva, racines de bala, deodara, huile de sésame (SY)
7. Asana-bilvadi Taila : Asana, bilva, bala, amruta, camphre, lait, huile de coco (SY)
8. Ashwagandhadi Taila : Ashwagandha et huile de sésame
9. Bala Taila : Bala, guduchi, rasna, ela, agaru, manjishtha, atibala, réglisse, tulsi, clous de girofle, kankola, nagakeshara et huile de sésame (AH)
10. Bilvadi Taila : Bilva et huile de sésame (BR)
11. Brahmi Taila : Brahmi et huile de coco (BR)

12. Brihat Marma Gutika : Comprimé composé d'extraits de vidari, jivanti, shatavari, musta, amalaki, sariva, guduchi et durva, triturés avec une décoction de gokshura et d'ushira. Puis de la poudre de réglisse, de bois de santal rouge et blanc est ajoutée pour faire les comprimés. La dose est de 50 milligrammes trois fois par jour pendant 15 jours (SY)
13. Brihat Saindhavadi Taila : Sel gemme (saindhava), arka, poivre noir, chitraka, curcuma et huile de sésame (BR)
14. Huile de Bhringaraj : Eclipta alba, manjishtha, lodhra, bala, épine-vinette, réglisse, bois de santal et huile de sésame (BR)
15. Bhringamalakadi Taila : Jus de bhringaraj et d'amalaki, réglisse, lait et huile de sésame (SY)
16. Chandanadi Taila : Bois de santal, réglisse, khus, jatamamsi, agaru, bala, bilva, kutki, huile de sésame (YR)
17. Chandan-bala-lakshadi Taila : Bois de santal rouge et blanc, racine de bala, laksha, madhuka, devadaru, manjishtha, agaru, ashwagandha, rasna et huile de sésame (YR)
18. Dashamula Taila : Dashamula (dix racines spécifiques) et huile de sésame
19. Devadarvyadi Taila : Devadaru (cèdre de l'Himalaya) et huile de sésame
20. Dhanvantara Kashaya : Décoction de racine de bala, dashamula, sariva, valériane, acore vrai, punarnava, manjistha, bois de santal, jaggery et miel
21. Dhanvantara Taila : Racines de bala, lait de vache, kushtha, bilva, patala, agaru, bois de santal, acore vrai, punarnava, réglisse, sariva, haritaki, amalaki (AH et Vaidya Yogaratnavali)
22. Durvadi Taila : Durva, nimba, narikala, ksheera, réglisse et huile de coco (AH)
23. Gandha Taila : plantes médicinales de la famille du kakolyadi (kakoli, kshira kakoli, gram noir, medha, mahameda, guduchi, jivanti, kakadshingi, vamsha-rochana), lait de vache et huile de sésame (AH)
24. Himasagara Taila : Shatavari, kushmanda, vidari, valériane, bois de santal, manjishtha, agaru, réglisse, lodhra, musta, shalmali et huile de sésame (BR)
25. Jirakadi Taila : Cumin et huile de sésame
26. Jyotishmati Taila : Jyotishmati et apamarga (YR)
27. Karpas-asthyadi Taila : Graines de coton, bala, masha, rasna, deodaru, punarnava, shigru, kushtha, huile de coco (SY)

28. Karpuradi Taila : Camphre et autres plantes médicinales dans de l'huile de sésame
29. Kshara Taila : Plante alcaline d'apamarga, acore vrai, gingembre, kushtha, deodaru et huile de sésame (BR)
30. Kshirabala Taila : Racines de Bala, lait de vache, huile de sésame (AH)
31. Kottamachukadi Taila : Kushtha, musta, acore vrai, ail, deodaru, huile de sésame (SY)
32. Kumkumadi Taila : Safran, ushira, laksha, bois de santal, réglisse, nagakeshara, manjishtha, huile de sésame
33. Laghu Marma Gutika : Préparé avec des extraits de shatavari, amalaki, guduchi, musli, deux sortes de bois de santal et réglisse. On ajoute à cela du shilajit et le mélange est trituré avec la décoction d'écorce de diverses plantes. On en fait des comprimés. La dose est de 100 milligrammes trois fois par jour pendant 15 jours
34. Lakshadi Taila : Laksha, curcuma, manjishtha et huile de sésame (BR)
35. Lashunadi Taila : Ail et huile de sésame
36. Mahamanjishtadi Taila : Manjishtha, bilva, agnimantha, patala, brihati, bala, rasna, ashwagandha, punarnava, atibala, bois de santal, kushtha, ela, musta, camphre, huile de sésame (BR)
37. Mahamasha Taila : Masha, dashamula, acore vrai, poivre noir, gokshura et huile de sésame (BR)
38. Mahanarayan Taila : Bilva, ashwagandha, brihati, gokshura, bala, kantakari, atibala, rasna, deodaru, agaru, haritaki, cardamome, réglisse, acore vrai, huile de sésame (BR)
39. Manjishtadi Taila : Manjishtha, sariva, musta, kukti, noix de muscade, triphala, kushtha, jatamamsi, jus d'aloès et huile de sésame (SY)
40. Marma Kashaya : Décoction contenant dix racines : racine de ricin, kushtha, réglisse, ushira, nagakeshara, vasa, kapikacchu, guggul, rasna et ashwagandha
41. Masha Taila : Masha et huile de sésame
42. Nalapamaradi Taila : Jus de curcuma frais, parpata, udumbara, plaksha, triphala, agaru, kushtha et huile de sésame (SY)
43. Narayan Taila : Shatavari, dashamula, punarnava, ashwagandha, kantakari, jatamamsi, acore vrai, kushtha, lait et huile de sésame (BR)
44. Nimba Taila : Jus de feuilles de nimba et huile de sésame

45. Nimbapatradi Taila : Jus de feuilles de nimba, bhringaraj, shatavari, manjishtha, réglisse, ushira, musta, amruta, sariva, lait et huile de sésame (SY)
46. Nirgundi Taila (huile Shefali) : Jus de nirgundi et huile de sésame
47. Panchamla Taila : Huile de sésame et cinq plantes acides
48. Padmakadi Taila : Tige de lotus, durva, huile de sésame
49. Pinda Taila : Cire d'abeille, manjishtha, sarjarasa, sariva, dhanyamla, huile de sésame (AH)
50. Sahachara Taila : Sahachara, bilva, gokshura, bois de santal, shilajat et huile de sésame (AH)
51. Shankhapushpi Taila : Shankhapushpi, bilva, agaru et huile de sésame
52. Shatadhauta Ghrita : Ghee spécialement préparé dans un récipient en cuivre et lavé avec de l'eau
53. Shatavari Taila : Shatavari et huile de sésame
54. Triphala Ghrita : Triphala et ghee
55. Triphaladi Taila : Triphala, guduchi, bala, ricin, kushtha, ushira, musta, lait, huile de sésame (SY)
56. Ushiradi Taila : Vétiver, autres plantes médicinales et huile de sésame
57. Vacha Taila : Acore vrai, haritaki, laksha, kutki et huile de sésame
58. Vacha-lashunadi Taila : Acore vrai, ail et huile de sésame
59. Vishagarbha Taila : Datura alba, kushtha, vatsanabha, acore vrai, chitraka et huile de sésame (YR)

ANNEXE 7

INDEX DES MARMAS

Adhipati 49, 63, 66, 73, 79, 120, 125, 235, **237-238**
Amsa 19, 63, 120, 125, **206-207**
Amsaphalaka 49, **204-205**
Ani (bras) 49, **142-143**
Ani (jambe) 49, **166-167**
Apalapa 49, **189-190**
Apanga 49, 63, 67, 73, **219-220**
Apastambha 49, **191-92**
Avarta 49, **229-230**
Bahvi (bras) 49, 120, **144-145**
Basti 49, **178-179**, 201
Brihati 49, **202-203**
Guda 49, 63-64, 73, 120-121, **176-177**
Gulpha 49, 72, 125, **160-161**
Hridaya 45-46, 49, 63, 65, 73, 120, 125, **183-184**, 203
Indrabasti (bras) 49, 124, **138-139**
Indrabasti (jambe) 49, 72, 124, **162-163**
Janu 46, 49, 73, 123, **164-165**
Kakshadhara 49, **148-149**
Katikataruna 50, 124-125, **194-195**
Krikatika 50, **223-224**
Kshipra 69, 123
Kshipra (main) 50, 125, **128-129**
Kshipra (pied) 50, 72, 125, **152-153**
Kukundara 50, 63, 73, 120, **196-197**
Kurcha 100, 120, 122
Kurcha (main) 50, **132-133**
Kurcha (pied) 50, **156-157**
Kurchashira (main) 50, **135-135**
Kurchashira (pied) 50, 122, **158-159**
Kurpara 50, 125, **140-141**
Lohitaksha (bras) 50, **146-147**
Lohitaksha (jambe)50, **170-171**
Manibandha 50, 125, **136-137**
Manya 50, 63, 66, 121, **212-213**
Nabhi 50, 63, 65, 73, 79, 121-124, **180-181**
Nila 51, 63, 66, 73, 121, **210-211**
Nitamba 51, 73, 120, **198-199**
Parshvasandhi 51, **200-201**
Phana 51, 67, 73, 79, 104, 120, 123, 125, **216-218**
Shankha 51, 104, **225-226**
Shringataka 46, 51, 73, **231-232**
Simanta 51, 56, 63, 125, **235-236**
Sira Matrika 51, **214-215**
Stanamula 51, 56, **185-186**
Stanarohita 51, 56, **187-188**
Sthapani 51, 57, 63, 66, 73, 104, 120-121, **233-234**
Talahridaya 69, 124
Talahridaya (main) 51, 120, 125, **130-131**
Talahridaya (pied) 51, 78, 125, **154-155**
Urvi (jambe) 51, 73, 79, 120, **168-169**
Utkshepa 51, **227-228**
Vidhura 51, 68, 123, **221-222**
Vitapa 51, 63, 73, **172-173**, 201

NOTES

1. Éditions Véga 2005, 19 rue Saint-Séverin 75005 Paris. (N.d.t.)
2. On appelle ces points *maitheenda kala.*
3. On a découvert récemment une ancienne cité dans le golfe de Khambhat qui peut remonter bien avant 5000 avant Jésus-Christ.
4. En langue tamil il existe de nombreux manuscrits sur cet art secret, par exemple *Varma Soothiram, Varma Peerangi, Varma Thiravugole, Varma Ponosi, Varma Kundoci* et *Varma Gurunadi.* Ces manuscrits décrivent de façon détaillée les différents types de marmas et la façon de les traiter.
5. Voir la bibliographie. (N.d.t.).
6. Consultez des ouvrages comme *La Santé par l'Ayurveda* de Frawley ou *Ayurveda Nature's Medicine (L'Ayurveda, médecine naturelle)* de Frawley et Ranade, pour de plus amples renseignements.
7. Ils sont en rapport avec Ranjaka pitta qui agit également dans le foie.
8. Celles-ci sont en rapport avec Alochaka pitta qui régit les yeux.
9. Celles-ci sont en rapport avec Sadhaka pitta qui régit le métabolisme du cerveau.
10. Ces cinq types de marmas sont aussi en rapport avec différents facteurs anatomiques. Selon *Sushruta Samhita,* les marmas *Sadya Pranahara* (susceptibles de causer une mort instantanée) sont constitués des cinq éléments : veines, ligaments, muscles, os et articulations. Ceux qui appartiennent à *Kalantara Pranahara* (susceptibles de causer la mort à long terme) sont constitués de seulement quatre éléments. Les types *Vishalyaghna* (susceptibles de causer la mort en cas de perforation) sont constitués de trois éléments. Les marmas *Vaikalyakara* (susceptibles de causer une incapacité fonctionnelle) sont constitués de deux éléments et un seul est présent dans les sites *Rujakara* (susceptibles de causer une douleur). Plus le nombre d'éléments impliqués dans un marma est important, plus la blessure a des chances d'être grave.

11. Voir David Frawley *yoga et Ayurveda,* chapitre 10, pour plus de détails sur les chakras et Liz Simpson *Les Chakras,* Guy Trédaniel éditeur (N.d.t.)
12. Voir *Hatha yoga,* Clara Truchot, Le Courrier du Livre. (N.d.t.)
13. Voir David Frawley *yoga et Ayurveda* chapitre 17, éditions Turiya, Monoblet ou Christine Stecher *Mantras, Langage des Dieux, Éditions Vega, Paris.*
14. Appelée aussi « thérapie par les gemmes » ou « cristallothérapie ». (N.d.t.)
15. David Frawley, *La Santé par l'Ayurveda* (chapitre 5).
16. Voir David Frawley et Vasant Lad, *La Divinité des plantes, p. 120.*
17. La moxibustion consiste à chauffer un point spécifique avec un moxa, bâtonnet d'armoise incandescente. Cette thérapie est appliquée notamment en médecine traditionnelle chinoise.(N.d.T.)
18. Par exemple David Frawley, *La Santé par l'Ayurveda,* (N.d.t.)
19. Consultez des ouvrages sur l'Ayurveda tels que *La Divinité des plantes* de David Frawley et Vasant Lad pour avoir des renseignements sur l'idée que l'on se fait des plantes médicinales en Ayurveda. (N.d.t.)
20. Reportez-vous à des ouvrages tels que *La Divinité des plantes (*Frawley et Lad), *La Phytothérapie* (Jean Valnet) et *L'Herboristerie* de Patrice de Bonneval. (N.d.t.)
21. Canaux du corps reliés aux différents marmas et aux organes internes. (N.d.t.)
22. Par exemple *Les Secrets perdus de l'acupuncture ayurvédique,* de F. Ros, éditions Véga, Paris.
23. Voir David Frawley et Vasant Lad *La Divinité des plantes, p. 120.*

FRAWLEY David (Dr), *La Santé par l'Ayurveda*, Éditions Turiya, Monoblet, 2003.

FRAWLEY David (Dr) et LAD Vasant (Dr), *La Divinité des Plantes. Guide Ayurvédique de phytothérapie*, Éditions Turiya, Monoblet, 2004

GIENGER Michael, *Manuel de lithothérapie*, Guy Trédaniel éditeur, Paris.

GROSJEAN Nelly, *L'Aromathérapie. Santé et bien-être par les huiles essentielles*, Albin Michel, Paris, 1993.

HALL Judy, *La Bible des cristaux*, Guy Trédaniel éditeur, Paris.

JOHARI Harish, *Massage Traditionnel Ayurvédique*, Le Courrier du Livre, Paris, 1997.

KIEFFER Daniel, *Cures anti-stress et santé globale. Plantes adaptogènes et clés naturopathiques pour se revitaliser*, Sully, Vannes, 2000.

LAD Vasant, (Dr).*Ayurveda, Science de l'Autoguérison*, Guy Trédaniel éditeur, Paris, 1997.

LAMBERT Mary, *L'Énergie des cristaux*, Le Courrier du Livre, Paris, 2005.

LAÏS Erika, *Des plantes médicinales faciles à trouver*, Delville, Paris, 2004.

LECLERC Henri, *Précis de Phytothérapie*, Masson, Paris, 1976.

LE MOULLEC Viviane, *Nos Amies les Plantes. Préparer soi-même ses élixirs alchimiques végétaux*, Éditions du Dauphin, Paris, 2001.

MANN Niclaire et Mc KENZIE Eleanor, *Massage thérapeutique Thaïlandais*, Guy Trédaniel éditeur, Paris.

MAUGARS Philippe, *Ayurveda et Astrologie védique*, Guy Trédaniel Éditeur, Paris, 2004.

MAZARS Guy, *La Médecine indienne*, Collection Que sais-je ? PUF, Paris.

MORRISSON Judith, *Le Livre de l'Ayurveda*, Le Courrier du Livre, Paris.

MULOT Marie-Antoinette, *En savoir plus sur les plantes et leur usage médicinal*, Édition du Dauphin, Paris, 2000.

PENKA C. (Dr), *La Moxibustion*, Guy Trédaniel éditeur, Paris, 1987.

ROSS Frank (Dr), *Les Secrets perdus de l'Acupuncture ayurvédique*, Éditions Véga, Paris, 2005.

ROULIER Guy, *Les Huiles essentielles pour votre santé*, Éditions Dangles, Saint-Jean-de-Braye, 1990.

SHIRNER Markus, *Essences aromatiques et huiles essentielles,* Guy Trédaniel éditeur, Paris.

SIONNEAU Philippe, *Acupuncture, les Points Essentiels,* Guy Trédaniel éditeur, Paris, 2000.

STECHER Christine, *Mantras, langage des Dieux,* Éditions Véga, Paris, 2004.

STRUBIN Barbara Chinta, *Reiki et cristaux,* Éditions Recto-Verseau, Suisse, 1992.

STRUTZ Corinne, *Les Huiles essentielles pour le Massage,* Éditions Québécor, Québec.

SVOBODA Robert (Dr), *Prakriti : votre constitution ayurvédique,* Éditions Turiya, Monoblet, 2004.

TRUCHOT Clara, *Hatha yoga,* Le Courrier du Livre, Paris, 2006.

VALNET Jean (Dr), *Aromathérapie. Traitement des maladies par les essences des plantes,* Maloine, Paris, 1980.

VALNET Jean (Dr), *La Phytothérapie. Traitement des maladies par les Plantes,* Maloine, Paris, 2001.

VYAS Kiran, *Le Massage indien,* Éditions Recto-Verseau, Suisse.

ZHIRI Abdesselam (Dr) et BAUDOUX Dominique, *Huiles essentielles chémotypées et leurs synergies,* Édition Inspir Development, Luxembourg, 2005.

REMARQUE : Pour la bibliographie en anglais et en sanscrit, il est conseillé de se référer à l'édition anglaise, *Ayurveda and Marmatherapy, Energy Points in Yogic Healing*, Lotus Press, Twin Lakes, p. 241-242.

À PROPOS DES AUTEURS

Le docteur David Frawley (Pandit Vamadeva Shastri)

On considère le docteur David Frawley comme un éminent spécialiste occidental des Védas. Ce pandit de renom, directeur de l'*American Institute of Vedic Studies* de Santa Fé au Nouveau-Mexique, a étudié les textes fondamentaux en sanscrit et la médecine traditionnelle chinoise. Auteur de plus de vingt ouvrages dont de remarquables traductions et de nombreux articles, il enseigne la science védique, l'Ayurveda et l'astrologie védique, et il s'intéresse tout particulièrement à la relation entre l'Ayurveda et le yoga. Conférencier et chercheur célèbre, il travaille en étroite collaboration avec l'*Institut Européen d'Études Védiques* en France.

Le professeur Subhash Ranade est un médecin et un expert en Ayurveda de renommée mondiale. Il a écrit plus de cinquante ouvrages sur les différents aspects de l'Ayurveda. Il dispense son enseignement non seulement en Inde, à l'université de Pune notamment, mais aussi aux États-Unis, au Canada, en Espagne, en Autriche, au Japon, etc. Grâce à son expérience acquise, en particulier en marmathérapie, il dirige des séminaires et dispense des cours aux praticiens de santé.

Le docteur Avinash Lele est un chirurgien qui s'est spécialisé en Ayurveda et en méthodes de rajeunissement (Rasavana). Il est président de *l'International Academy of Ayurveda,* responsable médical d'une clinique et directeur d'un club de remise en forme selon les principes du Pancha Karma. Il assure un enseignement dans des domaines les plus variés : massage ayurvédique, Pancha Karma, marmathérapie, acupression ayurvédique, acupuncture et phytothérapie.

CENTRES AYURVÉDIQUES

AUSTRALIE, ÉTATS-UNIS, INDE

Australian College of Ayurvedic Medicine
Dr Frank Ros, Directeur
PO Box 322 – Ingle Farm S.A. 5098 Australie
Internet www.picknowl.com.au

American Institute of Vedic Studies
Dr David Frawley (Pandit Vamadeva Shastri) Directeur.
PO Box 8357 – Santa Fe, NM 87504-8357, États-Unis
e-mail : vedicinst@aol.com
Internet : www.vedanet.com

The Chopra Center
La Costa Resort and Spa
Deepak Chopra and David Simon
7321 Estrella de Mar Road – Carlsbad, CA 93009, États-Unis
Téléphone : 888-424-6772
Internet : www.chopra.com

International Academy of Ayurveda
Dr Avinash Lele
Nand Nandan, Atreya Rugnalaya
M.Y. Lele Chowk
Erandawana, Pune – 411004, Inde
Tél./Fax 91-212-378532/524427
e-mail : avilele@hotmail.com

FRANCE

Soleil d'Or
Association de Yoga et de culture indienne
Fondateur Ajit Sarkar
146 rue Raymond Losserand, 75014 Paris
Tél. : 01 45 43 50 12 et 01 43 32 91 99
Fax : 01 70 02 91 99
e-mail : zacria.soleildor@voila.fr
Internet : www.soleildor.org

L'association dispense des cours théoriques et pratiques, et organise des stages à Paris et en province.
Enseignants : Ajit Sarkar, Sivaselvi Sarkar, Zacria, Amir, etc.
Matières enseignées : Yoga, Yoga des yeux, Yoga nidra, Satkriva, Dynamisation psycho-corporelle, Régulation psycho-tonique, Massage ayurvédique, Massage sur les marmas.
Bharata Natyam (danse), Varma Kalaï (art martial du sud de l'Inde) Chant Carnatik, Chant Hindustani, Chant Méditatif (Bhajan), etc.

Tapovan. Centre de yoga et d'Ayurveda
Directeur Kiran Vyas
9 rue Gutenberg, 75015 Paris
Téléphone : 01 45 77 90 59
Fax : 01 45 77 83 75
e-mail tapovan@wanadoo.fr
Internet : www.tapovan.com.fr

Kiran Vyas, originaire du Gujarat en Inde, est l'auteur d'ouvrages sur la cuisine indienne, le massage et l'Ayurveda. Outre des soins ayurvédiques et des cours réguliers, le Centre propose des formations : massage ayurvédique, massage Tridosha, massage Kalari, massage Tchikitsa, Hatha yoga, Nada yoga, yoga Acharya, yoga des yeux, etc. Les cures ayurvédiques avec désintoxication en Normandie se font dans le respect des traditions ancestrales indiennes.

FOURNISSEURS DE PRODUITS AYURVÉDIQUES

Internatural
Dept MT
PO Box 489
Twin Lakes, WI 53181 États-Unis
Téléphone : 262-889-8581
Fax : 262-889-8591
e-mail : Internatural@lotuspress.com
huiles essentielles, plantes médicinales, épices, encens, livres, vidéos, etc.

Om Organics
3245 Prairie Avenue, Suite A
Boulder CO 80301 États-Unis
Internet : www.omorganics.com

The Chopra Center
Voir page 283
Plantes médicinales, livres, CD, etc.

Cosmic Services
2 Gloster Road
New Malden, Surrey KT3 3QH
Grande-Bretagne
Téléphone : 04 93 02 90 78 ou 06 70 18 64 73
Fax : 04 93 02 90 88
Plantes biologiques, Chyawanprash, produits à base de plantes.

Tapovan
France, voir page 284
Huiles de massage, ghee, plantes médicinales, épices, CD, etc.

TABLE DES MATIÈRES

Avant-propos 5
Préface 7

Première Partie : INTRODUCTION AUX MARMAS 11

Chapitre 1
Les marmas : points d'énergie selon le yoga et l'Ayurveda 13
Chapitre 2
La méthode curative selon l'Ayurveda et la marmathérapie 23
Chapitre 3
Les marmas, leur nature et leur classification 43
Chapitre 4
Les marmas et la pratique du yoga 61
Chapitre 5
Les différentes méthodes de marmathérapie :
1. le massage, l'aromathérapie, la guérison par le prana 87
Chapitre 6
Les différentes méthodes de marmathérapie :
2. les traitements à base de plantes médicinales 103

Deuxième Partie : RÉPERTOIRE DES MARMAS AVEC LEUR TRAITEMENT . 113

Chapitre 7
Présentation du répertoire des marmas et des marmathérapies . . . 115
Chapitre 8
Les marmas des mains et des bras 127

Chapitre 9
Les marmas des pieds et des jambes 151
Chapitre 10
Les marmas de l'abdomen et de la poitrine 175
Chapitre 11
Les marmas du dos et des hanches 193
Chapitre 12
Les marmas de la tête et du cou 209

Troisième Partie : ANNEXES ET DOCUMENTATION 239

Annexe 1
Différentes techniques pour traiter les marmas 241
Annexe 2
Marmapuncture ou acupuncture ayurvédique 247
Annexe 3
Nom et classification des marmas 257
Annexe 4
Termes ayurvédiques sanscrits 263
Annexe 5
Les plantes médicinales ayurvédiques et leur nom botanique 267
Annexe 6
Huiles médicinales et préparations à base de plantes médicinales . 271
Annexe 7
Index des marmas 275
Notes 277
Bibliographie 279
À propos des auteurs 282
Centres ayurvédiques 283
Fournisseurs de produits ayurvédiques 285

Achevé d'imprimer en avril 2007
sur les presses de la Nouvelle Imprimerie Laballery – 58500 Clamecy
Dépôt légal : avril 2007 Numéro d'impression : 704017
Imprimé en France

Les points d'énergie dans la médecine ayurvédique

Un ouvrage original.

Cette remarquable étude sur les marmas est la première publiée en Occident. Les marmas sont des points d'énergie semblables aux points d'acupuncture. La marmathérapie est une thérapie qui consiste à traiter tel ou tel marma en fonction des résultats qu'on veut obtenir. Elle permet en particulier de remédier aux déséquilibres énergétiques et de rétablir la circulation du Prana dans toutes les parties du corps. Cette pratique millénaire indienne, à la fois préventive et curative, dont on a retrouvé les traces dans des traités sanscrits, a été longtemps transmise de bouche à oreille, puis remise à l'honneur récemment. Elle s'inscrit dans le cadre de la science védique.

Un manuel pratique.

Cet ouvrage passe en revue les 107 points principaux, les décrit avec précision en indiquant leurs caractéristiques (leur dimension, leur emplacement, leur fonction). Il spécifie la nature du traitement : massage, acupression, aromathérapie, méditation, etc. Des schémas permettent de localiser visuellement les différents points.

Un livre qui s'adresse à un public varié.

Acupuncteurs, naturopathes, kinésithérapeutes, spécialistes de massages, phytothérapeutes, aromathérapeutes, ainsi que tous ceux et toutes celles qui sont à la recherche de méthodes pour favoriser la santé et accroître la vitalité.

L'auteur a écrit de nombreux ouvrages dans le domaine de la médecine ayurvédique, il anime avec Vasant Lad de nombreux stages et conférences dans le monde entier.

ET MARMA
PRIX EDIT
20 EUR
782858 294725
INE ORIENTALES
595015 01629582 071651 02